أسرار الثقة بالنفس

مفتاح السر

تأكيد الـــذات

■ ■



مفتاح السر تأكيد الذات

جمال إبراهيم

الحرية
للنشر والتوزيع

الناشــــر



للنشر والتوزيع
3 ميدان عرابى ـ القاهرة
تليفون: 01223877921 ـ 01112227423
فاكس: 20225745679+
darelhorya@yahoo.com

التنفيذ الفنى .



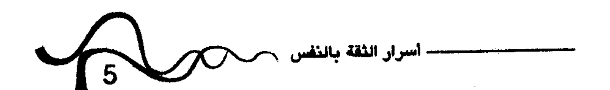
رقم الإيداع: 2013/15920
الترقيم الدولى: 978-977-5832-97-9



- عندما نضع أهداف وننفذها يزيد ثقتنا بنفسنا مهما كانت هذه الأهداف.. سواء على المستوى الشخصى.. أو على صعيد العمل.. مهما كانت صغيره تلك الأهداف.

- اقبل تحمل المسؤولية.. فهى تجعلك تشعرك بأهميتك.. تقدم ولا تخف.. اقهر الخوف فى كل مرة يظهر فيها.. افعل ما تخشاه يختفى الخوف.. كن إنسانا نشيطا.. اشغل نفسك بأشياء مختلفة..استخدم العمل لمعالجة خوفك.. تكتسب ثقة أكبر.

- حدث نفسك حديثا إيجابيا.فى صباح كل يوم وابدأ يومك بتفاؤل وابتسامة جميلة.. واسأل نفسك



ما الذى يمكننى عمله اليوم لأكون أكثر قيمة؟ تكلم! فالكلام فيتامين بناء الثقة.. ولكن تمرن على الكلام أولا.

- حاول المشاركة بالمناقشات واهتم بتثقيف نفسك من خلال القراءة فى كل المجالات.. كلما شاركت فى النقاش تضيف إلى ثقتك كلما تحدثت أكثر، يسهل عليك التحدث فى المرة التالية ولكن لا تنسى مراعاة أساليب الحوار الهادئ والمثمر.

- اشغل نفسك بمساعدة الآخرين تذكر أن كل شخص آخر، هو إنسان مثلك تماما يمتلك نفس قدراتك ربما أقل ولكن هو يحسن عرض نفسه وهو يثق فى قدراته أكثر منك.

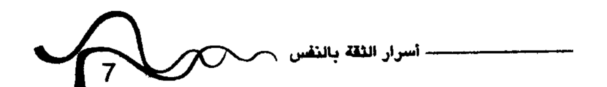
- اهتم فى مظهرك ولا تهمله.. ويظل المظهر هو أول ما يقع عليه نظر الآخرين.

وهذا الكتاب هو أهم العوامل التى سترفع من ثقتك بنفسك وستجعلك تتغير إلى شخص لم تكن

تتخيل أنك ستكونه يوماً من الأيام. شخص جرئ شجاع ومقدام.

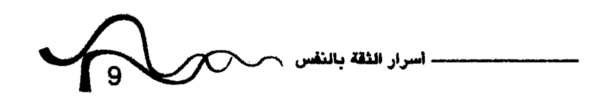
إن السر الحقيقى فى تحقيق كل أهدافك حتى الصعب منها هو ثقتك بنفسك. فعليك بالثقة بنفسك بل وتحقيق أعلى معدلاتك الثقة حتى تضع أحلامك على منصة الإطلاق والتحقيق.

■■■





الثقة
بالنفس

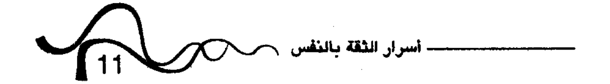


الثقـة بالنفس عبارة عن قـول وعمل واعتقاد جنان مثل الإيمـان فهو عبـارة عن قناعات تستقر فى القلب الجنان وعن كلمـات ينطق بهـا اللسـان وحـركـات تأتى بها الأركان.

القناعـات يمكن تلخـيـصـهـا من خـلال مـعـادله مـجـمـوعـة فى كلمـة واحـدة " لقطات " وهى قناعـات مهمة لابد من كل شخص واثق من نفسه أن يتبناها.

أمـا (اللام) لا ترضى لأحـد ان يصـفك بوصف لا يليق، كـأن يقـول لك إنسـان (أنت فـاشل) فـتقـول له (لا) لابد مـن تحـديد مـواطن الفـشل ولا يتم إطلاق الكلمة على عمومها.

أمـا (القــاف) قـبـول النقـد لابد أن يكون لـديك قناعـة بـأهمـيـة قـبـول النقـد البناء، دائمـا وأبدأ نقـول



النقد البناء مهم لتصحيح المسائل لان البشر يقعون فى الأخطاء فكل ابن آدم خطاء فلابد من قبول النقد البناء لتصحيح الوضع فى أى مسائله. حتى نتخلص من نقاط الضعف فى شخصيتنا ونقوى نقاط القوة.

أما (الطاء) طلب المساعدة متى ما احتجت إليها. المساعدة هنا يجب أن تكون ضرورية ليس كأن تقع ورقه وأطلب من أى شخص أن يناولنى إياها فهذا لم يكن هدى الرسول ولم يكن هدى الصحابة، كان الصحابى على حصانه يسقط منه السوط فلا يطلب من أحد أن يناوله إياه بل ينزل ويأخذه بنفسه ولكن المقصود طلب المساعدة الضرورية كأن كلفت بعمل مهم وتعطلت سيارتك فى الطريق فعليك أن تخرج وتطلب المساعدة لأنك محتاج إليها والله فى عون العبد مادام العبد فى عون أخيه والأحاديث كثيرة تشير إلى السعى فى تحقيق حاجات الناس.

أما (الاف) الإشادة بجهود الآخرين، لابد أن تشيد بجهود الآخرين. تقول لهم شكراً جزاكم الله خيراً

وغير ذلك من طرق شكر الآخرين. فلنفرض أنك قمت بإعداد بحث وتعبت فى إعداده وقدمته إلى رئيسك فى العمل ثم أخذه منك ووصفه فى الدرج دون أن تسمع كلمة شكر واحدة نقول أن هذا المسئول فيه شى من الغرور. فلا بد من الإشادة بجهود الناس.

أما (التاء) توجيه النصيحة بطريقه صحيحة وعدم جرح الشخص الذى أمامك فالدين النصيحة لان توجيه النصيحة صفه أصيله من صفات الشخص الواثق من نفسه.

فهذه تفصيل لمعادلة لقطات وهى تلخيص للقناعات التى يحبب أن يتناها الشخص الواثق من نفسه.

وسنتناول شعارات ينبغى أن نخطها على ورقه ونعلقها على الجدران حتى تحفر فى أنفسنا وعقولنا وتزيد من ثقتنا بأنفسنا وهى:

الشعار: تحدث براحة وبكل صراحة: تحدث بصراحة وراحة إذا أردت أن تخاطب. لتكن طبيعيا

واجعل الكلمات تخرج من فمك بطريقه عفويه، لان الأصل فى الناس اللذين تخاطبهم أنهم يتمنون النجاح لك. الناس لاتحب أن يقع المحاضر فى خطأ وتتمنى النجاح لكل من يلقى كلمه أمامهم.

الشعار: ثق بنفسك ولوحدك: إذا كنت وحيداً فى البيت فالوحدة تجلب الخوف والخوف يجلب زعزعه فى الثقة فالخوف يخلخل الثقة.

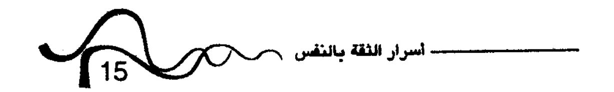
الشعار الآخر (ابذل ما فى وسعك لبث الثقة فى نفسك)

بث الثقة فى النفوس ليست كلمات ونصائح تسمعها ولكن ينبغى أن يعقبها ممارسه ينبغى أن تتعود عليها. لا أعتقد ان تكون واثق من نفسك بين ليله وضحاها إنما يحتاج الأمر الى قرار حاسم، تدرب على ذلك على مدى واحد وعشرين يوم فى المتوسط كما يقول علماء النفس، أبدل كل الصفات السئية بصفات حسنه.

ثم بعد ذلك سجل الإنجازات فى دفتر الحسابات كل ليله قبل ان تنام، أقم مع نفسك مؤتمر صحفى سجل فى هذا المؤتمر على ورقه جميع إنجازاتك فى اليوم وعندما تحس ان ثقتك فى نفسك تزعزعت ارجع إلى هذا الدفتر وشاهد إنجازاتك فترتفع وتنتعش ثقتك بنفسك.

الشعار الأخر (اعمل بحماس ولا تخشى رأى الناس)عليك أن تكون محتسبا عليك أن تكون محفزاً اعمل بحماس دائم ولا تخش رأى الناس وحفز الناس.

الشعار الأخر (اطلق العنان لحلمك الرنان) لاتبخل على نفسك بالأحلام لتكن أحلامك وأمنيتك وآمالك كلها رنانة هناك فرق بين الهدف والحلم فالهدف هو كيف تصل واما الحلم اين تريد أن تصل الفلكى إذا سألته ماهو هدفك فيقول هدفى أن أصل



إلى كوكب المريخ عام ٢٠١٥م هدف محدد بالمكان والزمان والاشخاص أما إذا سألتة ماهو حلمك فيقول أريد أن إلى مجرات أخرى واكتشف مجرات أخرى فى هذا الكون. احلم ان تكون مديرا أو دكتورا أو......، الاحلام ببلاش.

الشعار الأخر (ليكن لديك قناعات بترويح النفوس ساعات) النفوس تمل فيجب مراعاتها وترك لها شئ من الراحة.

الشعار (قدم العطاء واحرص على الثناء) أحرص على ثناء الناس حتى تسجله فى دفتر الانجازات الهدف من هذا الثناء ليس التفاخر أو الرياء أنما الهدف منه أن يعطيك دفعة قويه وجديدة لتحصل مزيد من الإنجازات والعطاء يرفع المعنويات ولغة النفس لأعلى مستوى.

الشعار (لا تأسى على ما فاتك وخطط لحياتك) لا تعيش ماضيك المؤلم دع ماضيك وأنساه ثم أنطلق نحو مستقبل مشرق.

وشعار (عمر ولا تدمر) وليكن دائما شعارك أن تعمر الثقة فى نفوس الناس ولا تتشاءم كن على الدوم متفائلاً.

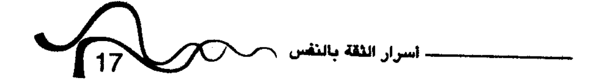
وشعار (كن عالى الأخلاق وتجول فى الافاق) لابد أن تعتقد فى سمو الأخلاق كلما زادت أخلاقك كلما زادت ثقتك بنفسك..

الشعار الاخير (كن مع التجديد على المدى البعيد) لابد أن تعتقد بأهمية التجديد التجديد والابتكار والابداع.

من المهم الاشاره هنا إلى بعض القناعات التى لم تذكر سابقاً وهى مهمه فى عصر كّثر فيه التشاؤم واليأس من هذه القناعات:

التفاؤل:

عليك أن تكون دوماً وأبدًا متفائلاً كنت فى دورة فجاءنى أحد الأخوة وكانت الدورة فى المساء فقال لى هذا الأخ صبحك الله بالخير دكتور فقلت له أضنك



مضيع الدنيا ليل فقال لى: لا بل صبحك الله بالخير يادكتور. فقلت له لماذا الدنيا ليل وليس صباح قال لى: بل صبحك الله بالخير لأنى أريد أن أكون متفائلاً.

على سبيل المثال: لوأتيك بمنظر للشمس فى الافق ولانعلم هذا منظر شروق أو غروب وقلنا لكم هل هذا منظر شروق أو غروب فالشخص المتفاءل ينظر إليه على أنه منظر شروق فالشروق بداية الحياه وبدايه جديدة.

- اذا أتيت بكأس ربعه ماء وقلت لكم صفوا لى بطريقه تفاؤل فالمتفائل يتول هذا الكأس ربعه ماء وأماالشخص المتشاءم فيقول ثلاثه أرباع الكأس هواء فارغ من الماء، فالمتفائل له نظرة لكل مافيه فائدة ومنفعه.

تأكيد الذات والثقة بالنفس

وتعنى بأسلوب تأكيد الذات هو ان يدرب الفرد نفسه باستمرار على التعبير عن النفس بثقة (وبدون

مبالغة).. وعلى ان يعبر عن مشاعره ـ سواء كانت ايجابية أو سلبية ـ وعن آرائه.

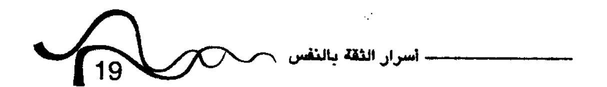
فعلى الفرد ان يدرب نفسه على تنمية قدرته على التعبير عن مشاعر الحب.. أو الاعجاب.. أو التقدير.. وايضا عن مشاعر الرفض أو الغضب أو الكراهية.. تعبيرا لفظيا واضحا.. ومباشرة.

ويؤدى اتباع هذا الاسلوب الى الثقة بالنفس.. واحترام الذات.

ومما لاشك فيه ان التغيرات التى تحدث فى سلوك الفرد ومظهره.. والتى تؤكد للفرد ذاتيته.. يكون لها اثر لا يستهان به فى ادراك الفرد لنفسه وادراك الآخرين له ايضا.

كما ان لهذا الاسلوب فوائده فى تحسين قدرة الفرد على التوافق الاجتماعى.. وعدم كبت المشاعر..

ويقوم بعض المعالجين الذين يتبعون مثل هذا الاسلوب بتدريب مرضاهم على كيفية اداء المواقف



الاجتماعية المختلفة مثل كيف يتحدث الفرد مع رئيسه.. وكيف يعبر عن رأيه امام الاخرين خاصة ذوى السلطة أو النفوذ.. أو كيف يعبر الفرد عن نفسه وعن مشاعره اما الجنس الاخر. وتتعدد اساليب تأكيد الذات.. فبعضها يعتمد على تأكيد الذات من خلال المظهر والسلوك العام. ففى المران على تأكيد الذات من خلال المهارات اللفظية.. يجب ان يهتم الفرد بالحضور الذهنى فى المواقف المختلفة.. وبعد الانشغال بأمور الحياة ومشكلاتها اثناء تواجده فى المواقف الاجتماعية المختلفة.

كذلك فيجب ان يدرب الفرد نفسه على استخدام عبارات تؤكد وجوده مثل "انا احب".. أو "انا اكره".. أو "انا اؤيد".. أو "انا ارى" مع عدم الخوف من النقد الاجتماعى.. وايضا عدم المبالغة فى تأكيد الوجود.. مع توخى الصدق فى التعبير عن النفس.. فلا تكون المعارضة بغرض جذب الانتباه.

ويعتقد البعض ان الظهور بمظهر الخنوع المبالغ فيه أو الادب والاستكانه والخجل قد يجلب اليهم القبول أو الحب أو التقدير، ولكن هذا الاعتقادغير صحيح، وتستطيع اذا كنت من هؤلاء الذين يسلكون مسلك الخانعين المساكين امام رؤسائهم أو امام اى مسئول.. فما عليك الآن الى ان تتخيل انك ذلك المسئول.. وان امامك اثنين من مرءوسيك:

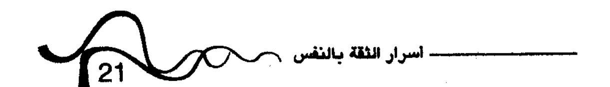
الاول.. مهذب.. هادئ.. واثق من نفسه.. يتحدث بهدوء واطمئنان.. ويتحدث ايضا بثقة وبدون مبالغة عن قدراته وعن آرائه ومشاعره.

والثانى.. مهذب.. هادئ.. ولكن خجول.. متلعثم.. منطو.. يميل الى الاستكانه أو المسكنة والانكسار.. والى التقليل من قيمة نفسه.

فإلى ايهما تميل؟

وفى ايهما تثق؟

وايهما تحترم؟



فحاول ان تكون ذلك الشخص الاول لأنك اذا لعبت دور الشخص الثانى ونجحت فى اكتساب بعض العطف والقبول فإنك ستفشل فى اجتذاب الثقة والاحترام والتقدير.

وتأكيد الذات من خلال اهتمام بمظهره العام.. امر هام ايضا.. فيجب ان يهتم الفرد بارتداء ملابس نظيفه.. وانيقة.. ومناسبة.. وغير مبالغ فيها.. أو فى اسعارها.

كما يجب الاهتمام بالنظافة الشخصية، والتخلى عن بعض العادات المنفره مثل عادة البصق على الارض أو حك الجسم أو نتف شعر الوجه امام الاخرين، أو التجشؤ بصوت مسموع.. إلخ.

كذلك فان الظهور دائما بوجه عبوس.. مقطب الجبين.. أو بوجه جامد الملامح أو مهموم ينفر الناس.

بينما يجذبهم ذلك الوجه الهادئ المبتسم.

ولاحظ التـغـيـيـرات التى تحـدث حـتى فى نـبـرة صـوتك عندمـا تكون مكتئبـا مـهـمومـا أو خـائفـا.. ثم وانت هادئ أو سعيد.. ان الفرق شاسع..

فلاحظ ان يكون صوتك واثقا.. غير منكسر وغير متوتر النبرات.. وان تكون كلماتك واضحة واثقة.

ان هذه اللمـحـات الصـغـيـرة.. هى لغة تعبـر عن الفـرد وعن حالته النفسيـة.. ابلغ تعبيـر.. تماما كلغة العـيـون. فـيـجب ان تؤكـد.. للآخـرين.. مـشـاعـرك.. وثقتك بنفسك من خلال.. السلام باليد.. ومن خلال حـركات الجـسم.. واشـارات اليـد.. وطريقـة المشى.. إلـخ.

كمـا يجب ان تعـود نفسك علـى عدم الخـجل عند تلقـى الثناء أو الشكر.. أو كلمـات الاعـجـاب والمدح.. بل يجب ان تظهر رضاك وامتنانك لهذا.. ويستحسن ان تعلن عن شكرك وسعـادتك بكل تقدير تناله.. وأن تدرك أن كل أنسـان يحب الثناء على إيجـابيـاته وأن

كلمات الثناء والتقدير والمجاملة بدون مبالغة أو نفاق تفتح القلوب وأبواب النجاح.

خمس خطوات

الخطوة الأولى: كن محبا لذاتك:

إن محبة الذات تعتبر أهم مكونات الثقة بالنفس، إن هؤلاء الذين يحبون ذواتهم تجدهم يتمتعون برقة القلب والتفاؤل. وهم يشعرون براحة من النفس، ويتسمون بحسن المعاشرة، ودائما ما يبدون محظوظين؛ فضلا عن أنهم يتصفون بالكرم وسماحة النفس؛ فهل تحب ذاتك؟ هل تشعر بحماسة تجاه نفسك؟ هل أنت ممتن وفخور بما تتمتع به من صفات ومواهب خاصة؟ هل أنت فخور بصفة عامة بنفسك؟ إن كانت هذه هى مشاعرك تجاه ذاتك؛ فذلك أمر عظيم. وإذا لم تكن تعرف وتحتاج الى تحديد درجة حبك وثقتك بذاتك فجرب هذا الإختبار وإن لم تكن كذلك فلتكمل إذن التدريب التالى:

تدريب

أحضر ورقة وقلما، وأكمل العبارات الآتية: ـ

١- هناك عشرة أشياء أحبها فى نفسى هى......

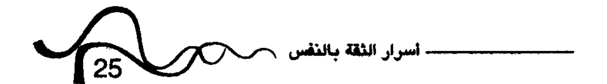
٢- هناك خمسة أشياء تجعلنى بالفعل متفردا ومتميزا وهى............

٣- هناك ثلاثة أشياء فى شخصيتى فشلت فى ملاحظتها أو تقديرها وهى...............

٤- هناك ثلاث صفات لدى لن أغيرها وهى......

٥- السبب الرئيسى الذى يجعلنى أشعر بالسرور تجاه ذاتى هو..................

لا تقلق إن وجدت صعوبة إلى حد ما فى العثور على إجابات كافية. إنك الآن فى مستهل بداية عادة ستفيدك كثيرا بقية حياتك، وأعنى بهذا عادة تقدير الذات، استمر فى ممارستها وسرعان ما ستصبح ذاتية، وستشعر بأنها عادة متأصلة فيك.



إن شخصيتك هى عبارة عن المجموع الإجمالى لأفكارك؛ "فالإنسان كما يعتقد" أن الاختلاف الوحيد بين الشخص المتفاءل وبين المتشائم يتمثل فيما يختاره كلاهما للتركيز عليه. ويقال: إن هناك حوالى ٦٠ ألف فكرة متكررة؛ فنحن ـ بمعنى آخر ـ نفكر فى نفس الأفكار مرارا وتكرارا.

وأنت وقتما تشاء، حر فى اختيار نوعية الأفكار التى ترسخها بذهنك، ونوعية الأفكار التى تنحيها جانباً، وقد اكتشفت أن معظم العملاء أو الموظفين الجدد بمكان ما ينظرون إلى ما يجول بخاطرهم من أفكار مخيفة سلبية نظرة أكثر جدية من الأفكار الأخرى التفاؤلية السارة، ويبررون هذا التعذيب الذاتى بزعمهم أنهم "واقعيون". ولكى تتخلص من هذه العادة؛ فأنت بحاجة إلى تغيير الاتجاه، والحماية التى تضعها حول تلك الأفكار المتهورة، والتى ستؤدى

إلى تدميرك، وأن تختار بدلا منها الأفكار التى تدعمك وتشجعك.

وكلما انتابك شعور بالإحباط، والاكتئاب والتشاؤم؛ فعليك أن تغير مسار تفكيرك على الفور. وهذا الأمر ليس صعباً. إن كل ما عليك أن تفعله هو أن ترفض تلك الأفكار التى خلقت ما انتابك من مشاعر سيئة، وأن تستبدلها بأفكار أخرى جديدة تخلق بأعماقك شعوراً بالتفاؤل والبهجة.

تدريب

ضع لنفسك بعض العبارات التحفيزية، واستخدم فيها كلمات إيجابية وقوية فى زمن المضارع، ويجب أن تصاغ كما لو أنها تعبر عن موقف حقيقى بالفعل، مثلا: إذا كنت تريد وظيفة جيدة؛ فإن عباراتك التحفيزية ربما يجب أن تكون "لقد حصلت على الوظيفة التى طالما حلمت بها وأنا أحب عملى كثيرا" كرر هذه العبارة مرارا وتكرارا قدر ما تستطيع يوميا

إلى أن يصبح تفكيرك بهذه الطريقة الإيجابية عادة من عاداتك.

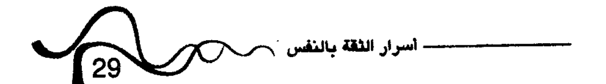
الخطوة الثالثة: ادرس الأشخاص المقربين لديك

إن إحدى الطرق الرائعة لإنجاز ما تريده فى الحياة تتمثل فى اكتشاف كيفية إنجاز الآخرين لذلك الأمر، ثم تفعل أنت نفس الشىء. ابحث عن هؤلاء الذين يتمتعون بثقة راسخة بأنفسهم، ثم لاحظ مميزاتهم، أنصت إلى طريقة حديثهم، وراقب طريقة سلوكهم. هناك نوعان من الناس الذين يثقون بأنفسهم: أناس لديهم هذا الشعور بشكل طبيعى متأصل فيهم، وأناس اعتزموا بشكل ما أن يتمتعوا بالثقة بالنفس وبذلوا الجهد لتحقيق ذلك.

إن كلا النوعين رائعين. فابحث عنهم، أنصت لهم، وتعلم منهم، واحذ حذوهم، راقب الأشياء التى يفعلونها، والتى تحدث بالنفس انطباعا وتأثرا بهم ثم جربها بنفسك.

لن تستطيع تجنب التعرض لجميع أنواع المؤثرات والآراء الخارجية. وهذه المؤثرات الخارجية ربما تشمل الأصدقاء، أو الأسرة، أو الصحف، أو التلفاز، أو البرامج، أو السياسة، أو رجال الدين وغيرها الكثير من المصادر الأخرى للآراء والمعلومات؛ فالأخبار التى تعرض علينا يمكنها أن ترسم لدينا صورة لعالم قاس كئيب؛ فمنذ عامين أشار الصحفى البريطانى اللامع "مارتن لويس" إلى ذلك، ودعا إلى انتقاء متوازن للأخبار التليفزيونية.

إن الشاهد هنا يتمثل فى إدراكك لما يؤثر عليك، وأن تكون لديك بدائل فيما يتعلق بالمؤثرات التى تختارها. اقدح زناد فكرك بالأفكار الأكثر إلهاما وتشجيعا، اقرأ السير الذاتية لهؤلاء الذين قاموا بأعمال فريدة متميزة، واستمع إلى تسجيلات لهم، ثم ابدأ فى تقليل، وغربلة وجهات النظر السلبية،



والتشاؤمية التى تواجهك، ثم حصن نفسك ضد التشاؤم كى لا تتشربه، وتأكد من أنك تقضى نصف ساعة على الأقل يومياً فى القراءة، أو الاستماع إلى شىء محفز.

الخطوة الخامسة: احذر من المقارنات

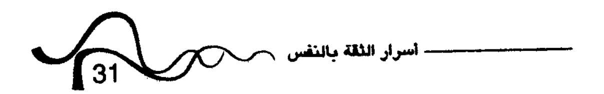
إن أسرع طريقة لتقليل شعورك المكتسب بالثقة بالنفس هى مقارنة نفسك مقارنة خاطئة بالآخرين، وإذا فعلت ذلك فسرعان ما ستفسد شعورك بالاعتزاز بالنفس؛ الأمر الذى يمثل مضيعة سيئة للوقت، ويعنى أنك ستضطر إلى العمل من أجل إعادة بناء ثقتك بنفسك؛ ومن ثم عليك ألا تظن فى الآخرين الكمال؛ فربما تعتقد أن شخصا ما يتمتع بحياة مثالية؛ غير أنك بالفعل لا تدرى عن حياته سوى النذر اليسير، ولا تدرى ما إذا كان سعيدا أم لا. ومن هنا فإن مقارنة نفسك بهم ليس إلا هدما لكيانك الذاتى رأسا على عقب.

ومن هنا إذا أردت أن تقارن نفسك بأى شخص آخر؛ فعليك أن تختار المقارنة التى ستسفر عن شعورك بالسعادة والرضا تجاه نفسك. وتذكر دائما أن هناك العديد من الناس سيشعرون بالسعادة إذا أصبحوا مثلك، وأن هناك غيرهم الكثيرين ممن يعتقدون بأنك شخص محظوظ ناجح.

بل إن الأفضل من ذلك هو أن تطرح أمر المقارنات جانبا، وأن تستبدلها باختيار نماذج عظيمة تحذو حذوها من أولئك الذين يتمتعون بالصفات والمميزات التى تثير بالفعل إعجابك، والتى تستطيع أن تتعلم منها.

ماذا تقول لنفسك حين تكلمها؟

ف. ح. فتاة فى عمر متقدم تعودت أن تكون قاسية على نفسها تحقرها وتذمها. ولم يصدف أن إنتقدت الناس إنتقاداً لاذعاً، ولا عاملتهم بقسوة كلامية. ومع ذلك تعتقد أنها محقة فى معاملة نفسها



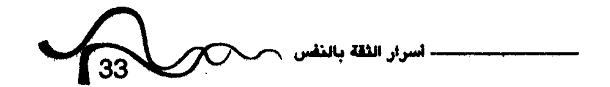
بالصورة التى ذكرناها. وعلى نقيض نظرتها إلى ذاتها فإن الناس يحبونها حباً جماً. ف. ح. لا تعرف لماذا يخيم الكرب والبؤس عليها فى معظم الأوقات، وتعانى من تدن فى إحترام الذات وتقديرها.

نحن نتكلم مع ذواتنا دوماً.. فالكلام مع الذات هو ترجمة للتفكير والأفكار الذهنية التى تطوف فى وعينا. ودماغنا هو دوماً فى نشاط دائم وينعكس نشاطه فى أحاديثنا مع ذواتنا، وعلى غرار تأثيرات أحاديث وكلام الناس معنا، فإن أحاديثنا مع ذواتنا تؤثر فيها أيضاً. وعلى حد قول العلامة دونالند ميخومبوم: الكلام مع الذات يوجه العواطف والسلوك ويحددهما، من سوء الحظ، هناك الكثيرمن الناس يكلمون ذواتهم بما لا يثريهم، ويُدنّى من إحترامهم لذواتهم. وقد يكون السبب إنتقاد الوالدين والمعلمين وغيرهم مما يجعلهم أى هؤلاء الناس يؤمنون بوجود سلبيات كثيرة فى شخصياتهم. فهل أنت أحد ضحايا هذه السلبيات السلوكية؟ إذن الأحاديث مع الذات

عند شرائح كبيرة من الناس تتضمن ما يدنى من ذواتهم ويعزز مثالبهم وعيوبهم مثلاً قد يقولون لذواتهم: " أنا أحمق " " أنا أنانى " " أتصرف كالمعتوه " تعودت أن أذم ذاتى وأصفها بالسوء " إلى ما هناك من أحاديث محقرة للذات تولد مشاعر النقص والدونية والصغار والأفكار المهزومة للذات.

عرفت فتاة ذاتها مبرمجة دوماً حول إدانة الذات وتحقيرها. فأية ملاحظة نقدية تأتى من والديها أو أفراد أسرتها تكون بمثابة منبه cueإشراطى فتستجيب بسيل من تجريح الذات ولومها وتقريعها.

إن الكلام السلبى مع الذات يولد عادة القلق والإكتئاب، وغير ذلك من النتائج المدمرة للصحة النفسية. ولعل النبوءات التى يخترعها الفرد ضد ذاته تبدو شائعة بين الناس، إذ تبدأ بالإيمان بدعواك وبدعايتك، وتجلب لذاتك ما يخيفها وهذا ما سنتكلم عنه بالتفصيل لا حقاً.



وعلى نقيض ذلك يكون " الصح " فالكلام الإيجابى مع الذات يقدم نتاجات مرغوبة ويولد مشاعر جديدة. عندما واجهت ف. ح. ـ الفتاة التى ذكرنا قصتها ـ موقفاً صعباً قالت لذاتها: " إنه أمر لا أمل منه ولا أستطيع تحمله " فأجابتها والدتها قائلة: " لا يوجد سبب كى تنزعجى. سأبسط الأمر، وأتعامل معه خطوة بخطوة، وقد أنجز شيئاً جيداً. " لنلاحظ الفرق بين الحديث الأول والحديث الثانى. فالأم لديها حظ أكبر بالنجاح نتيجة نظرتها المتفائلة الإيجابية.

والسؤال المطروح: هل إن تبديل حديثك مع ذاتك يعطيك عوناً وفائدة؟ بالتأكيد نعم "قل لذاتك مراراً وتكراراً أنك ستفشل فإنك ستفشل". "قل لذاتك مراراً وتكراراً أنك ستنجح فسيحالفك النجاح، وبخاصة إذا كان هذا النجاح يصنعه جهدك ومثابرتك".

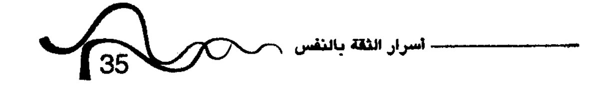
ف لذا تكلم مع ذاتك عن ماضى نجاحاتك، وعن الأوقات التى أنجزت فيها أشياء وعن المرات التى

تغلبت فيها على الصعوبات، وعن الأيام التى كنت تشعر بالشعور الجيد. ولطالما شعرت بالمزاج الجيد، فستشعر الآن بالشعور الطيب والجيد. وربما أنك تغلبت على الصعوبات سابقاً فستتغلب أيضاً عليها الآن. ومن الجائز أن الناس الذين هم أكثر نجاحاً قد واجهوا الفشل أكثر من غيرهم، ذلك لأنهم حاولوا وجربوا أشياء كثيرة والأمثلة فى الحياة كثيرة عن أمثال هؤلاء الذين على الرغم من فشلهم المتكرر ظلوا يؤمنون ويثقون فى ذواتهم وفى ما يرغبون فى تحقيقه.

- لا تركز إهتمامك على الفشل.

- إنظر إلى الأخطاء كخبرات تعليمية ولنمو الذات وللمعرفة، ولا تنظر إليها بما يدنى من الذات ويضعفها.

- لا تنغمس فى تجريم ذاتك وتخطئتها فهذا يؤدى إلى فقدان إعتبارك لذاتك، والتقوقع والإنحسار الحياتى والإكتئاب.



تذكر أن الفرق بين الأحمق والحكيم هو: ليس فى كون الحكيم لا يرتكب الأخطاء، ولكن فى تعلمه من الأخطاء التى إرتكبها، بدلاً من أن يجرم ذاته لأنه إرتكب الخطأ: " أنا غبى: " أنا سيىء " " أنا تافه ".

- قل لذاتك ما ترغب أن يقوله الناس لك.

التخلص من عدم الثقة

يصعب على الفرد اكتشاف ذاته بكل ما تحويه من مهارات وطموحات ما لم تكن لديه فى الأساس الثقة فى شخصيته وفى قدراته، وتكمن أهمية هذه الثقة وتنمية شخصية الإنسان فى الواقع العملى الصعب الذى فرض نفسه على الجميع وأصبح يحتم عليهم تنمية وتطوير قدراتهم لتتوافق مع الواقع العملى فى ظل التطورات الكبيرة التى يشهدها العالم، وأيضا تكمن أهمية الالتفات إلى الذات فى أن الإنسان أصبح معزولا عن نفسه وعن التفكير فيها وعما إذا كان عليه تغييرها وذلك بسبب الانغراق فى مشكلات الحياة اليومية.

إن تنمية الشخصية لا يحتاج إلى مال ولا إمكانات ولا فكر معقد، وإنما الحاجة تكمن فى الإرادة الصلبة والعزيمة القوية. إن الثقة تكتسب وتتطور ولم تولد الثقة مع إنسان حين ولد.

ما هى أسباب انعدام الثقة فى النفس:

إن عدم الثقة يعد مرضا خطيرا ومن أهم أسبابه:

أولا: الاعتقاد بأن الآخرين يرون ضعفك وسلبياتك وأنك لا تستطيع إخفاء عيوبك.

ثانيا: القلق المستمر بسبب سعى الإنسان الدائم لأن يكون على أفضل صورة وخوفه من عدم تحقى ذلك.

ثالثا: الإحساس بالخجل من نفسك وأنك مجرد ترس صغير غير مثمر فى ماكينة الحياة.

رابعا: الخوف من الفشل.

الخوف هو أكثر الأعراض لعدم الثقة فى النفس عندما لا ينجز الإنسان عمله أو يقوم بتأجيله يوما

بعد أخر، إن الفشل فى مواقف سابقة لا يعنى أننا سوف نفشل مرة أخرى، فإن الحياة تتغير دائما ويجب النظر إلى الأخطاء السابقة كمصادر مهمة لمعلومات فى غاية الثراء.

وقبل أن تدمر حياتك بفعل هذا الإحساس السلبى تجاه نفسك وقدراتك، عليك أن تقرر التوقف عن جلد نفسك بتلك الأفكار السلبية والخاطئة، وعليك اتباع الخطوات الآتية للتغلب على المشكلة.

كيفية التغلب على فقدان الثقة:

معرفة السبب الرئيسى للمشكلة

على الشخص أن يتحدث مع نفسه بصراحة حول أسباب المشكلة التى يعانيها، فهل نتجت مثلا نتيجة لحادثة فى الصغر؟ هل بسبب استهزاء الآخرين بقدراتى وسلوكياتى؟ هل نتيجة الاستهزاء بى أمام الآخرين وهو ما نتج عنه العزلة وفقدان الثقة فى التعامل مع الناس؟ هل مازال هذا التأثير قائم حتى

الآن؟.. أسئلة كثيرة حاول أن تسأل نفسك وتتوصل إلى الحل كن صريحا مع نفسك ولا تحاول تحميل الآخرين أخطائك، وذلك لكى تصل إلى الجذور الحقيقية للمشكلة لتستطيع حلها، حاول ترتيب أفكارك استخدم ورقة قلم واكتب كل الأشياء التى تعتقد أنها ساهمت فى خلق مشكلة عدم الثقة لديك، تعرف على الأسباب الرئيسية والفرعية التى أدت إلى تفاقم المشكلة.

البحث عن حل:

بعد الخطوة الأولى والتوصل إلى سبب المشكلة ابدا فى البحث عن حل.. بمجرد تحديدك للمشكلة تبدأ الحلول فى الظهور.. كن هادئا وتحاور مع نفسك، حاول ترتيب أفكارك.. ما الذى يجعلنى أسيطر على مخاوفى وأستعيد ثقتى بنفسى؟ إذا كان الأقارب أو الأصدقاء مثلا طرفا أو عامل رئيسى فى فقدانك لثقتك..حاول أن توقف إحساسك بالاضطهاد ليس لأنه توقف بل لأنه لا يفيدك فى الوقت الحاضر بل

يسهم فى هدم ثقتك ويوقف قدرتك للمبادرة بالتخلص من عدم الثقة ويعيقك عن التجاوب مع الناس وإقامة علاقات إنسانية طبيعية معهم.

اعتقاداتك تجاه نفسك وعلاقتها بالثقة المفقودة:

ذكر أحد الكتاب أن أهم ما أفرزه الزمن الذى نعيش فيه الآن هو أن الإنسان يمكن أن يغير طريقة حياته إذا ما غير معتقداته وأفكاره، فى البداية احرص على أن لا تتفوه بكلمات يمكن أن تدمر ثقتك بنفسك. فالثقة بالنفس فكرة تولدها فى دماغك وتتجاوب معها أى أنك تخلق الفكرة سلبية كانت أم إيجابية وتغيرها وتشكلها وتسيرها حسب اعتقاداتك عن نفسك ...لذلك تبنى عبارات وأفكار تشحنك بالثقة وحاول زرعها فى دماغك.

انظر إلى نفسك كشخص ناجح وواثق واستمع إلى حديث نفسك جيدا واحذف الكلمات المحملة بالإحباط،إن ارتفاع روحك المعنوية مسئوليتك وحدك لذلك حاول دائما إسعاد نفسك..اعتبر الماضى بكل

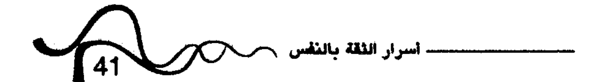
إحباطا ته قد انتهى.. وأنت قادر على المسامحة أغفر لأهلك... لأقاربك لأصدقائك أغفر لكل من أساء إليك لأنك لست مسئولا عن جهلهم وضعفهم الإنسانى.

لا تستخدم أسلوب المقارنة:

ابتعد تماما عن المقارنة ولا تسمح لنفسك إطلاقا أن تقارن نفسك بالآخرين... حتى لا تكسر ثقتك بقدرتك وتذكر إنه لا يوجد إنسان عبقرى فى كل شئ.. فقط ركز على إبداعاتك وعلى ما تعرف أبرزه، وحاول تطوير هوايات الشخصية... وكنتيجة لذلك حاول أن تكون ما تريده أنت لا ما يريده الآخرون.. اختر مثل أعلى لك وادرس حياته وأسلوبه فى الحياة وأحرص على أن تكون مثله وتعلم من سيرته الذاتية.

عوامل تزيد الثقة فى النفس:

عند وضع الأهداف وتنفيذها فإن ذلك يزيد ثقتنا بنفسنا مهما كانت هذه الأهداف.. سواء على المستوى الشخصى.. أو على صعيد العمل.



اقبل تحمل المسئولية.. فهى تجعلك تشعرك بأهميتك.. تقدم ولا تخف.. اقهر الخوف فى كل مرة يظهر فيها.. افعل ما تخشاه يختفى الخوف.. كن إنسانا نشيطا.

حدث نفسك حديثا إيجابيا كل يوم وابدأ يومك بتفاؤل وحدد ما الذى ستقوم بعمله ليجعلك فى وضع أفضل.

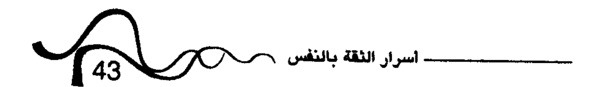
شارك فى المناقشات واهتم بتثقيف نفسك من خلال القراءة فى كل المجالات.. كلما شاركت فى النقاش تضيف إلى ثقتك كلما تحدثت أكثر، فكثير من الناس لا يستطيعون التواصل مع الآخرين نتيجة ضعف معلوماتهم وعدم إمكانية لفت الانتباه إلى ما يقولون.

اشغل نفسك بمساعدة الآخرين وذلك سوف يزيد ثقتك فى نفسك عند سماع كلمة شكرا.

أكد علماء النفس أن الاهتمام بالمظهر يؤثر كثيرا فى شخصية الإنسان ويجعله فى حالة نفسية مستقرة بالمقارنة بما إذا كان لا يهتم بمظهره.

إذا كنت لا تستطيع التواصل مع الآخرين وتجد صعوبات فى العمل ضمن فريق مكون من عدة أشخاص، فهذه هى أهم النقاط التى يجب عليك معرفتها ومراعاتها عند العمل مع فريق، وفى حالة ما إذا عرفتها وتدربت عليها سوف تكسب حب زملائك وثقتك فى نفسك:

- حسن الاستماع والإصغاء لوجهة نظر الآخرين.
- فهم الخلفية النفسية والثقافية لأفراد المجموعة التى يتم التعاون معها.
- الحرص على استشارة أفراد المجموعة فى كل جزئية فى العمل المشترك تحتاج إلى قرار.
- الاعتراف بالخطأ ومحاولة التعلم منه.
- عدم الإقدام على أى تصرف يجعل الزملاء يسيئون فهمه.



- عدم إفشاء أسرار العمل أو التحدث عن أشياء ليست من اختصاصك.

- المبادرة لتصحيح أى خطأ يصدر من أى فرد من أفراد الفريق وفق آداب النصيحة.

- تحمل ما يحدث من تجاوزات وإساءات من الأفراد.

اكتشاف الذات وجنى ثمار الموهبة:

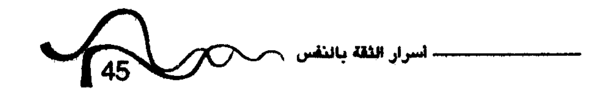
سيساعدك اكتشافك لذاتك على تطوير مقدرتك النفسية على مقاومة التوتر والقلق والاكتئاب، واكتشاف ما لديك من مهارات يمكن أن تستغلها فى مجال عملك وتجنى العديد من المكاسب.

تعد مرحلة اكتشاف الذات هى مرحلة خطيرة لأنها ترسم مسار الإنسان فى رحلته مدى الحياة ... هذه المرحلة تتطلب من الإنسان أن يوقظ نفسه بمعنى أن يتوقف لفترة قد تطول أو تقصر عن مجاراة هذا العالم، تطلب منه طرح أسئلة معينة على

النفس: من أنا؟ ماذا أفعل فى هذه الدنيا؟ ماذا أعرف عن نفسى؟ وبعد الإجابة عن الأسئلة السابقة يجب عليك أن تحدد الأهداف التى تهمك، والتى ستستخدمها في خطتك، قم بعمل قائمة بكل شيء تتمنى أو تحلم بتحقيقه، فى شتى مجالات حياتك، أيا كان هذا الحلم صغيرا أم كبيرا، اكتبه على الورق. فكتابتك لكل أهدافك على الورق فى هذه المرحلة ستوسع من أفق تفكيرك، وتجعلك تفكر فى طرق مبتكرة لتحقيق هذا الهدف.

إذاً عليك أن تضع أهدافاً لحياتك، ما الذى تريد تحقيقه فى هذه الحياة؟ ما الذى تريد إنجازه لتبقى كعلامات بارزة لحياتك؟ فلا يعقل أن تشتت ذهنك فى اكثر من اتجاه، لذلك عليك ان تفكر فى هذه الأسئلة، وتوجد الإجابات لها، وتقوم بالتخطيط لحياتك.

عليك أن تقرأ خطتك وأهدافك فى كل فرصة من يومك، والتفكير فى ما تملك من إمكانيات لتحقى هذه الأهداف.



استعن بالتقنيات الحديثة لاغتنام الفرص وتحقيق النجاح، وكذلك لتنظيم وقتك، كالإنترنت والكمبيوتر، فكلها أشياء تنمى من قدراتك وتوسع من آفاق تفكيرك.

ركز ولا تشتت ذهنك فى أكثر من اتجاه، وهذه النصيحة أن طبقت ستجد الكثير من الوقت لعمل الأمور الأخرى الأكثر أهمية وإلحاحاً، فعادة ما يلجأ مثلا الخريج الجديد لدراسة عدة دورات كمبيوتر لا ترتبط بمجال واحد وهو ما يدى إلى تشتيت الفرد، فمثلا قد يدرس برامج المحاسبة ثم الجرافيك ويكون متردد فى دخول أى من المجالين، ولكن عليك التركيز فى مجال واحد لتتمكن من الإبداع والتميز وسط الآخرين.

معوقات تنمية الشخصية واكتشاف قدراتها:

المعوقات التى تقابل الفرد أثناء محاولته لتغيير شخصيته وأفكاره السلبية تتلخص فيما يلى:

- عدم وجود أهداف أو خطط.

- التكاسل والتأجيل، وهذا أشد معوقات تنظيم الوقت، فتجنبه.

- عدم إكمال الأعمال، أو عدم الاستمرار فى التنظيم نتيجة الكسل أو التفكير السلبى تجاه التنظيم.

- سوء الفهم للغير وتوقع ردود فعل سلبية من الآخرين.

- عدم الرغبة فى التغيير أساسا.

- سرعة اليأس من المحاولة.

الشروط الواجب توافرها كى تتطور شخصية الفرد:

النظر دوما إلى هدف أسمى: وهنا نؤكد أنه طالما الهدف موجود دائما أمام الإنسان فهو غالبا ما سيسعى نحو تحقيقه أثر مما لو كان هذا الهدف غائبا أو مشوشا.

الاقتناع بضرورة التغيير: يظن كثير من الناس أن وضعه الحالى جيد ومقبول أو أنه ليس الأسوأ على كل حال، وبعضهم يعتقد أن ظروفه سيئة وإمكاناته محدودة، ولذلك فإن ما هو فيه لا يمكن تغييره ولكن بجلسة مصارحة مع النفس يمكن للشخص أن يكتشف عيوبه أو ما ينقصه وبالتالى سوف يسعى إلى التغيير للوصول إلى حالة أفضل.

الشعور بالمسئولية: حين يشعر الإنسان بجسامة المسئولية المنوطة به، تتفتح له آفاق لا حدود لها للمبادرة للقيام بشىء ما، ولا شك أن الحصول على وظيفة والتميز فى مجال العمل لمن أهم المسئوليات الجسيمة التى تدفع الشخص إلى محاولة التغلب على كل معوقاتها.

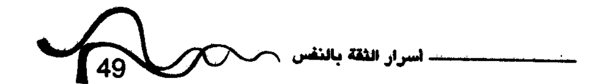
كيف تتعامل مع التوتر والضغوط النفسية

التوتر: لغة هو الشد وورد فى لسان العرب أوتر القوس بمعنى شدها والوتر هو شرعة القوس ويقال

توتر عصب فلان أى اشتد فصار مثل الوتر وتواترت الأشياء أى جاءت بعضها فى اثر بعض.

وحين استعماله كمصطلح فالتوتر على الأغلب يعنى الشد المتواصل، وقد يوصف به الشخص أو الظرف كأن يقال الأوضاع متوترة أو يقال فلان متوتر وفيما يتعلق بالأشخاص فإنها تأتى على الأغلب كوصف لرد الفعل الناجم عن الشدة والتتابع أو تتابع الشدائد.

وإذا ما أردنا تعريف الشدة أو الظرف الضاغط أو الموتر علمياً لقلنا أنه أى ظرف يطرأ أو يتتابع ليؤثر على حياة الإنسان مستنزفا طاقات جسمية أو نفسية إضافية تفوق تلك التى يستهلكها ويستثمرها فى الظروف المعتادة، ولعل تقدير حدة تلك الشدة وأثرها يتباين بتباين الأشخاص من حيث القدرات الجسدية والنفسية والقناعات والأفكار، فما قد يعتبر قاسياً بالنسبة لشخص ما قد يعتبر محتملا



بالنسبة لشخص آخر، وما يوجب المساعدة لأحدهم من الممكن ألا يوجبها للآخر.

وقد حاول علم النفس على مدى السنين وضع مقاييس معينة لقياس الشدائد وأحداث الحياة المختلفة وأثرها على الأفراد، ولعل اكثر المقاييس صدقية هو مقياس أحداث الحياة المكون من مجموعة من الأحداث المتباينة، لكل منها درجة شدة معينة يكرس لها عدد معين من النقاط حيث يقوم الشخص بذكر الأحداث التى مرت عليه خلال سنتين ومن ثم يجمع محصلة الأحداث ومجموع النقاط فإذا كان المجموع العام ١٥٠ أو اقل فإن ذلك يعنى أن الشخص لا يعانى من آثار التوتر المتراكم، وإذا كان المجموع ما بين ١٥٠-٣٠٠ فهذا يعنى أن الشخص يعانى من آثار التوتر المزمن أما إذا تجاوز المعدل ٣٠٠فعلى الأغلب أن هناك بعض التأثيرات الضارة أو المزمنة قد نشأت عن التوتر المتراكم.

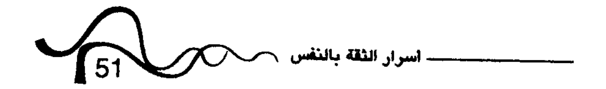
ويكون رد الفعل على الشدة على شكلين:

(أ) جسماني ويتمثل إما بزيادة عمل الجهاز العصبي اللاإرادي وزيادة إفراز هرمون الأدرينالين ومن ثم الكورتيزون إذا ما استطالت وما يستتبع ذلك من التحضير للهرب أو للمواجهة إذا كانت الشدة تهديدا أو بالميل للذهول والسكون إذا كانت الشدة فقداً.

(ب) نفسي وعاطفي وعلى الأغلب أن يكون قلقا تجاه ما هو تهديد وطارئ، وحزنا تجاه الفقد والفشل.

وبناءً على ذلك فإن مظاهر التوتر على الفرد قد تمتد لتشمل على مدى الجسم:

١-الرأس قد يكون هناك شعور بالدوخة وعدم الاستقرار قد يضطرب النظر ويحس الإنسان بطنين أو وشيش فى أذنيه كما قد يعانى من جفاف الحلق وصعوبة البلع.



٢- الرقبة قد يكون هناك شعور بالاختناق.

٣- الصدر قد يعانى الإنسان من ثقل وضيق فى الصدر إضافة إلى الصعوبة فى التنفس، والإحساس بضربات القلب وتسارعها.

٤- البطن قد يكون هناك شعور بالغثيان والرغبة فى القىء، وكذلك اضطراب حركة الأمعاء وما يتبع ذلك من الإسهال أو الإمساك أو زيادة الغازات والتجشوء.

كما قد يكون هناك معاناة من عسر الهضم والتطبل.

٥- الحوض والمجارى البولية والتناسلية وقد يحدث ان تتغير عادات التبول مع الشعور بضغط المثانة وقد يترافق ذلك مع فتور الرغبة الجنسية واضطراب الدورة الشهرية.

٦- الأطراف والمفاصل قد يشعر الشخص بضعف المفاصل، كان يقول" ركبى سايبة" أو "ارجلى لم تعد

تحملنى، كما قد يشعر بألوهن العضلى والتنميل والخدران فى كافة الجسم.

٧- يترافق ذلك مع جملة من التغيرات فى الأحاسيس والمشاعر تتراوح حدتها من شخص إلى شخص ومن توتر إلى توتر وفى الغالب أن تتخذ أحد مسارين

(أ) عدم الراحة والاستقرار ـ القلق ـ الخوفرالفزع ـ وهو ما قد ينتهى بأحد اضطرابات القلق وذلك إذا ما اضطربت دفاعات الإنسان أو ضعفت.

(ب) حزن وانسحاب وقد ينتهى ذلك بأحد اضطرابات الكآبة.

٨- إلى ذلك تضطرب جملة الوظائف الحيوية للفرد من أكل ونوم وجنس وحركة.

أما مظاهر التوتر ونتائجه على المدى البعيد فتتحدد فى سياق عملية تفاعلية أطرافها الشخص وإمكانياته فى مواجهة الظروف.

آليات الدفاع والتكيف:

التعرض لظرف طارئ وصعب يستنفر مجمل طاقات الشخص الجسدية والنفسية والاجتماعية سواء تلك البارزة منها أو الكامنة على شكل احتياط للعمل فى الأزمات وفى معرض تصنيفنا لطبيعة ردود الفعل تناولنا استنفار القدرات الجسدية على هيئة تحفز الجهاز العصبى اللاإرادى وتحديدا السمبثاوى حيث يزيد ضخ القلب وتتوسع حدقة العين وتشتد العضلات تحسبا لأى طارئ واستعدادا للتعاطى كرّا أم فرّا أما ما يحدد إذا كان الأمر كرّا أم فرّا فهو آليات الدفاع والتعامل النفسية الموجودة لدى الشخص وقد فرق علم النفس بين هذه الآليات باعتبار أن آليات التعامل تتم بإشراف العقل الواعى وتحت السيطرة المباشرة فى حين أن آليات الدفاع تتم من خلال العقل الباطن وقد أسهبت المدارس النفسية وبالذات التحليل النفسى فى شرح مختلف أنواع وأشكال وصنوف هذه الآليات.

لن نستغرق فى وصف كل من هذه الآليات وإنما سنحاول تناولها بشكل مجمل من خلال الطريقة التى تؤثر بها على استجابات الفرد.

بشكل عام يمكن تقسيم سلوكيات وآليات الشخص للتعامل مع الشدة الى قسمين رئيسيين

١- سلوك تكيفى وتستعمل هنا بمعنى إيجابى أى بما يسهم فى تكيف الشخص مع الشدة والتعامل معها ومن ذلك:

(أ) السعى لحل المشكلة، والمواجهة، وذلك من خلال البحث عن المساعدة إما من شبكة الشخص الاجتماعية أو المساعدة المهنية المحترفة، طب، قضاء، شرطة أو من هم ذوى خبرة أوسع فى المجال المعنى مثل الموظفين الأقدم أو المسئولين.

ومن ذلك أيضا التعلم والبحث والاستقصاء.

(ب) التنفيس العاطفى التنفيس والحديث عنها "فش القلب"، وكذلك تجنب المواجهة والحل الفورى

ومن ذلك أيضا الاعتراف بعدم القدرة على تحمل المسؤولية إذا كان الأمر يتجاوز قدرات الشخص، وذلك بدلا من التورط فى عمل مضن وشاق قد يكون طويل المدى بعيد الأثر.

٢- سلوك غير تكيفى ومن ذلك إساءة استعمال المواد والعقاقير المهدئة مثل الكحول وفى نفس الشخص انه يستعمل ذلك لكى ينسى أو يخفف عن نفسه وهو بهذا يكون "كالمستجير من الرمضاء بالنار".

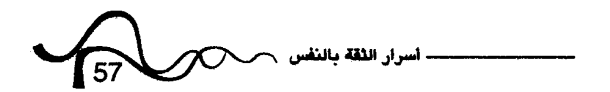
ومن أنماط السلوك غير التكيفى العدوان والعدوانية وهى النسخة السلبية عن الخضوع وفى الأولى يحاول الشخص أن يفرض أولويته الخاصة على الآخرين وفى الثانى يقبل كل ما يملى عليه من الآخرين وفى هذه وتلك توتر دائم أو إحباط مستمر.

ومن السلوك غير التكيفى أيضا السلوك التحويلى أو ما كان يعرف بالهستيرى وذلك أن يعبر بشكل جسمانى وغير إرادى عن صراع أو توتر نفسى داخلى

إما على هيئة إغماء متكرر مع نوبات صراخ وارتجاف أو على هيئة فقدان إحدى الوظائف كفقدان القدرة على النطق أو الحركة أو النظر أو الذاكرة وما إلى ذلك مما يعكس رمزيا طبيعة الصراع الداخلى، ومن ذلك أيضا إدعاء المرض وهو هنا تعبير إرادى عن الرغبة فى التخلص من وظيفة أو خروج من أزمة ف"ليس على المريض حرج" وكثيرا ما يلاحظ ذلك على الأطفال حين يشكون المغص أو الصداع أيام الامتحانات أو حتى على الكبار حين يسعى موظف مثلا إلى إدعاء المرض تملصا من عمل شاق أو مهمة صعبة.

ومن اخطر أنماط السلوك غير التكيفى إيذاء النفس أو الانتحار.

ولعله من غير الأنصاف أن نقصر محصلة تجربة الشدة أو التوتر على رد الفعل الفردى فقط وإنما أيضا على الظرف المحيط والقدرات والإمكانيات



المتاحة فى البيئة وفى المحيط، فكون الشخص من عائلة ثرية أو فقيرة مثلا يؤثر على تلك المحصلة وكذلك الأمر فى حجم شبكته الاجتماعية ودرجة تفهمها ودعمها له. وحتى البلد التى يعيش فيها الشخص من حيث إمكانياتها بل وحتى نظامها السياسى والاقتصادى له أيضا أثره الهام فمثلا لا يمكن أن يتساوى اثر فيضان فى أمريكا مع أثره فى بنغلادش مثلا حيث الفرق فى الخدمات والتجهيزات ينعكس عل حجم الضرر فى الأرواح والممتلكات وبالتالى فى الأثر على الأفراد.

وكمحصلة لمجمل هذه العوامل على الفرد تجربة التوتر قد تنتهى ب:

١- الخروج منها سليماً معافى وربما أقوى واكثر تعلماً واشد عوداً.

٢- قد يخرج ببعض الأضرار على المدى القصير كأن يعنى مثلا من أعراض ما يسمى بـ acute stress

reaction حـيث يشـعـر بالخـوف والإحـبـاط والقلق والرغبة فى الانعزال والتجنب لمدة تقل عن ٤ أسابيع.

٣- إذا كـانت الشـدة أقوى أثرها اعـمق فـإن ذلك يستمـر لفتـرة أطول وتبـدو مـظاهـر التوتر أكثـر حـدة ويضطرب مـعـهـا النوم والأكل ومـجـمل أنماط السلوك وحتى قـد تؤثر تلك التجـربة على سلوكيـاته الأخـرى ويعيـد الفرد معيشتهـا أكثر من مـرة حلما أو يقظة بل ويسـقطهـا على مـسـتقـبله ويسـمى ذلك طبـيـا post traumatic stress disorder.

٤ ـ اضـطرابـات التـكيف وقـــد يتـــرافق ذلك مـع أعـــراض الاكـــتـــئـــاب أو القلق المزمن أو اضـطراب السلوك بشكل عام.

كيف تتعامل مع الضغوط:

إذا فـشـلت فى تغـييـر المواقف، أو إذا شـعـرت بان تغيير الظروف والبيئة المشحونة بالضـغوط والتوترات أمـر غـيـر واقـعى ومن الصـعب أو من المتـعـذر عـمله،

ففيما يلى بعض القواعد لمعايشة الضغوط، والتغلب على نتائجها السلبية، ومعالجتها:

١ ـ معالجة الضغوط ومواجهتها أولا بأول، لان تراكمها يؤدى إلى تعقدها وربما تعذر حلها.

٢ ـ اجعل أهدافك معقولة، فليس من الواقعى ان تتخلص من الضغوط والأعباء تماما من حياتك.

٣ ـ الاسترخاء فى فترات متقطعة يوميا.

٤ ـ الإقلال بقدر الإمكان من الانفعالات والمشاعر السلبية كالعدوانية، والغيرة، وتعلم طرق جديدة للتغلب على الغضب والانفعال

٥ ـ محاولة حل صراعات العمل أو الأسرة بان تفتح مجالا للتفاوض، وتبادل وجهات النظر، دون غبن بالآخرين، وبنفسك، ضع نفسك مكان الآخرين، جد لهم عذرا وهذا يقلل من حساسيتك تجاههم.

٦ ـ تحسين الحوارات مع النفس، أى الحوار الايجابى مع النفس وتجنب تفسيرك للأمور بصورة كارثية مبالغ فيها.

٧ - تكوين دائرة من الأصدقاء والمعارف الذين يتميزون بالود ولطف المعاشرة، وتجنب هؤلاء الذين يميلون للنقد والتصارع.

٨ - أن توسع من اهتماماتك، وتوسع من مصادر المتعة، وتنوع من خبراتك فى السفر والتعارف والقراءة.

٩ - وزع الأعباء الملقاة على عاتقك، وتعلم طرق تنظيم الوقت.

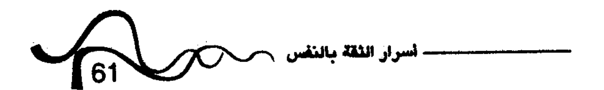
١٠- تمهل، وهدئ من سرعتك، وإيقاعك فى العمل

١١- تعلم أن تقول " لا "، للطلبات غير المعقولة.

١٢- وازن بين احتياجاتك الخاصة للصحة، والراحة، ووقت الفراغ، الترفيه، وبين تلبيتك لمتطلبات الآخرين، والحاحاتهم.

١٣- الاتجاه الصحى واللياقة البدنية بما فى ذلك:

- الرياضة والياقة البدنية.



ـ النظام الغذائى المتوازن، والمناسب لظروفك الصحية ولعمرك.

ـ الراحة البدنية.

ـ العادات الصحية الطبية بما فيها تجنب التدخين، واللجوء للأخصائيين إذا ما تطلب الأمر.

ـ احم نفسك جيدا من مشكلات البيئة كالتلوث، والضجيج، واستنشق الهواء الجيد...

وأيضاً: استرخى..

شد قبضتيك قدر الإمكان، ضم ساعديك إلى عضدك بقوة، لف قبضتيك للأمام واشعر بشد الساعدين، ارفع كتفيك للأعلى باتجاه الرقبة. ارفع ساقيك على أطراف أصابعك، ضم ساقيك وفخذيك معا بإحكام، إلى أن تشعر بقليل من الألم.. ضم فكيك بشدة. خذ نفسا عميقا وبطيئا من الأنف وبعضلات البطن والصدر معا، احبس النفس وحافظ على هذا الوضع المشدود فى أعضاء الجسم لفترة تتراوح من ٥ ـ ٧ ثوان. والآن تنفس للخارج ببطء ومن

الفم انفخ همومك وأخرجها على هيئة تأفف وزفير طويل ملأت رئتيك بالأكسجين، انتشر فى أنحاء جسمك عبر الدورة الدموية، غسل جميع أعضائك من الشوائب والهموم، روى دماغك ونقاه، عصرت نفسك تماما ثم أخرجت ما بداخلك من التوتر.ارخ جسمك واترك كامل وزنك على الكرسى وليس على عضلاتك لاحظ جسمك وهو يعود لحالة الاسترخاء. لاحظ أن التوتر والشد يتبددان تدريجيا، وأنت تردد بينك وبين نفسك انك مسترخ وهادئ.

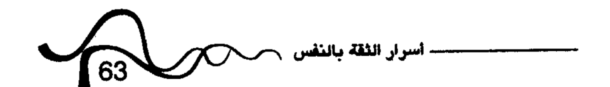
السيطرة على الغضب والانفعال:

لا تنفعل ولكن استجب.

- الانفعال رد فعل عشوائى ناجم عن الطاقة المتولدة بفعل الغضب.

- الاستجابة رد عقلانى بعد التفكير والحساب.. كيف؟

- عد للعشرة قبل أن تفعل أو تقول أى شىء.



ماذا يوفر العد.........؟

- الوقت.

- تشتيت الغضب.

- الاسترخاء...إذا ما ترافق كل عد مع نفس عميق وبطىء.

ثلاث قواعد ذهبية:

- التقمص.

- التعاطف.

- الحزم.

التقمص هو القدرة على رؤية الموقف بعين الطرف الآخر، التقمص يفتح الباب للتعاطف بسبب الرؤية الاشمل للموقف.. الحزم هو التصرف القوى الناجم عن التمسك بالحق خلافا للعدوان والعنف الذى يعنى اختراق حقوق الآخر، التصرف الحازم والواثق يكون أمينا صادقا مباشرا يساعد على التفاهم والاتفاق ومن ثم التعاون.

خذ خطوة للخلف:

أعد صياغة ما قاله خصمك محاولا إزالة أى سوء فهم بين ما قال وما فهمت من القول، فهذا يؤدى للتفكير وليس للتهور.

دعنى أفهمك جيدا ... هل تقصد كذا؟

هل من الممكن أن نكمل فيما بعد؟. نبحث الموضوع بعدين؟

أسئلة يمكن أن توفر الوقت اللازم للسيطرة على المشاعر.

خمسة خطوات للأمام:

١- ابدأ بسؤال أو ملاحظة بالإشارة لنفسك... أنا متضايق من.... أنا مستغرب... أنا متفاجىء.. مش فاهم.

هذه العبارات قد تشكل افتتاحيات جيدة لتبادل وجهات النظر.

٢- صف المشكلة بشكل محدد وتجنب إصدار الأحكام القيمية على الشخص.. أنت كذا .. وكذا ...

٣- اشرح موقفك وفسر لماذا أنت متضايق..

٤- اشــعــر الطرف الآخــر انك تتــفــهــم موقفه. واطلب رأيه وتصوره للحل.

٥- اسـتـمع بسـلاسـة دون مقـاطعـات وتعـبيـرات انفعالية محكية أو إيمائية مستفزة.

إدارة النزاع ـ التعامل مع المواقف الصعبة:

يتكون أى نزاع من عنصرين رئيسيين:

ـ الموضوع محل النزاع.

ـ الطرف المتنازع معه.

١-اعـتـرف بوجـود الخـلاف، تجـاهل المشـاكل لا يجعلها غير موجودة، إذا لم تكن مستعدا للاستمرار فى الوضع الراهن عليك مواجهته

٢- ركــز على النقطة الأهم إذا كـانت المشكلة معقدة ومركبة حاول تجزئتها وتبسيطها إلى عدة عناصر لتكون قابلة للحل.

٣- اختر كلماتك بعناية.. اشر لنفسك بوضوح وضح ما تعانى منه وما تريده، تجنب اللوم والتجريح، تذكر أنت هنا للحل تلافى أن تحشر فى موقف الرافض أو المتشائم.

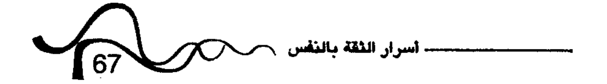
٤- كن واضحاً..إذا لم تقل ما تريد بوضوح لا تتوقع من الطرف الآخر أن يقدر احتياجاتك من تلقاء نفسه، ادعم موقفك بالشرح المقنع لاحتياجاتك..إذا احتد الوضع تجنب المجادلة، أنت تريد الوصول لحل لا أن تثبت أن خصمك سيء.

٥- تحكم فى عواطفك، لا تفسد الأمر بالانفعال والعصبية.

٦-استمع وتفهم الطرف الآخر، وجهة نظره، احتياجاته، مخاوفه، راقب انفعالاته وحركاته.

٧- كن مستعداً حضر قضيتك جيدا.

٨- أنت والشخص الآخر فى مواجهة مشكلة لا فى مواجهة بعضكما البعض، لنبحث سويا عن حل.



٩- استعد للمساومة والتوصل إلى تسوية وحل وسط وقبل ذلك حدد مايمكن أن تتنازل عنه وما لا يمكن.

١٠- ضع ذاتك جانبا وضع رابحين اثنين هو الوضع المثالى، تجنب مصطلحات النصر والهزيمة.

١١- تقبل اختلاف الشخصيات...إذا لاحظت تكرر الخلاف بينك وبين شخص بعينه أكثر من مرة وحتى على أمور بسيطة، فلربما أن بينك وبين هذا خلاف فى الطباع والشخصية، تعلم التعايش مع الاختلاف.

١٢- ابحث عن المساعدة.. قد تكون المشكلة اكبر من أن تواجهها لوحدك، لاتتردد فى طلب المساعدة.

فى النهاية حاول أن تكون بعيد النظر وذا رؤية.. اسأل نفسك.

هل استطيع التعايش مع هذا الموقف؟

كم سأتأثر به؟

- ٣ ساعات.

- ٣ أيام.

- ٣ أسابيع.

إذا كان الجواب الأول نعم والثانى لا، فكر مرتين قبل أن تتورط فى مواجهة فقد يكن من الأفضل ترك العاصفة تمر وتجنب المواجهة وتوجيه طاقاتك نحو أشياء أكثر ايجابية.

كيفية اختيار الهدف

يعرف الجميع أن الإنسان الذى بلا هدف سوف يعانى ويتخبط فى الحياة لأنه لا يسعى لغاية يريد تحقيقها فيبدو تائها فى طريقه لا يعرف ماذا يجب أن يفعل وما هى الأشياء التى عليه أن يتجنبها فى حياته، ولكن السؤال المطروح أمامنا الآن، طالما عرفنا أنه يجب على الإنسان أن يكون له هدفا فى الحياة فما هى الضوابط التى تحكم اختيار الهدف؟، فقد يختار الشخص هدفا فى بداية حياته ولك يكون هذا الهدف على أسس غير موضوعية وبذلك يفشل فى

تحقيقه أو حتى ينجح فى تحقيقه ولكن تكون لديه طاقات أخرى غير مستغلة.

فالهدف هو النقطة التى تنطلق نحوها الجهود فى التخطيط، وترتبط الأهداف بالمستقبل وما يراد تحقيقه فى المستقبل، وهنا نريد أن نشير أن الأهداف تختلف عن الآمال، فالأهداف تمثل نقطة وصول يبذل فى سبيلها مجهودات، أما الآمال فهى مجرد رغبات اعتباطية لا تتحول إلى أهداف إلا إذا بذل الشخص مجهودا وسعى إلى تحقيقها.

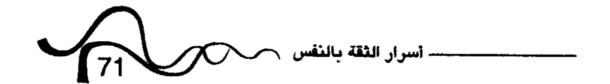
وتكمن أهمية وضوح الأهداف فى نقطتين:

- مرشد للتخطيط لأنها الأساس الذى يبنى عليه الخطط والبرامج والجهود المبذولة.
- معيار للقياس والمتابعة للحكم على كفاءة الأداء ودقة وتنفيذ الخطط.

- ولعل من الأهمية أن نشير إلى أن الأهداف قد توضع لفترة قصيرة وتسمى قصيرة المدى، أى كأن

يحدد الشخص له هدفا مرحليا يمكن تحقيقه فى فترة قصيرة من الزمن، فمثلا عندما يسعى الشخص للترقى خلال سنة من عمله فيعد هذا أحد أنواع الأهداف القصيرة المدى، ويوجد أيضا نوع آخر من الأهداف يسمى الأهداف البعيدة المدى وفيه يحدد الشخص هدفا أعلى وأسمى يسعى إلى تحقيه دوما كأن يتطلع إلى منصب رئيس مجلس إدارة الشركة أو أن ينفذ مشروعا خاصا به وما إلى ذلك من الأهداف التى تتطلب وقتا لتنفيذها.

يتبادر فى ذهن البعض أنه بمجرد تحقيق الهدف بعيد المدى فإن الشخص سوف يركن إلى الجمود والسكون، وهذا الكلام عار تماما من الصحة، ولكن وقتها على الشخص أن يسعى إلى تحقيق نتائج أعلى استنادا على ما حققه من قبل، فالأهداف متسلسلة ولا يمكن أن يعيش الإنسان بدونها، فهى ليست غايات نهائية ولكنها تتسلسل دوما لتحقيق المزيد من النجاح.



وإليك الآن الطريقة المنطقية التى يمكنك من خلالها تحديد أو تكوين الأهداف بصورة مثالية:

- **نقطة البداية:** وهى أن تعرف إمكاناتك ومؤهلاتك وما هى الأشياء التى تجيدها أو تحبها وتريد أن تتعلمها.

- **الخطوة الثانية:** هى دراسة واستطلاع ما يمكن أن تكتسبه وأن تضيفه إلى نفسك من دراسات أو دورات تدريبية.

- **الخطوة الثالثة:** هى تحديد الفرص المتاحة أمامك وما هى المجالات التى يمكن أن تعمل فيها - بالنسبة للمجال المهنى - وكذلك الفرص المحتملة لك فى المستقبل.

- **الخطوة الرابعة:** هى تقييم الفرص المتاحة فى ضوء الإمكانيات المتوفرة لك والمحددات المفروضة عليك.

- **الخطوة الخامسة:** هى اختيار الفرص الأكثر احتمالا فى ضوء المعايير التى حددتها.

ـ الخطوة السادسة: هى ترجمة الفرصة المختارة إلى أهداف استراتيجية.

ولكى نبتعد قليلا عن المجال النظرى إليك تطبيق عملى لهذه الخطوات:

١-أنا حاصل على بكالوريوس تجارة شعبة محاسبة وأجيد العمل على الكمبيوتر.

٢-يمكننى أن أتعلم المزيد عن برامج المحاسبة بالكمبيوتر كما يمكننى حضور دورات تدريبية تنظمها الجمعيات المتعلقة بتخصصى.

٣-يمكننى العمل كمحاسب قانونى كما اننى أجيد أعمال السكرتارية.

٤-إذا اتجهت للعمل كمحاسب قانونى فإن ذلك يعد إضافة لى ويعتبر مركزا مرموقا خاصة أنه يتعلق بدراستى وتكمن المشكلة فقط فى الفترة التى سأظل فيها تحت الاختبار والتدريب حتى أحصل على فرصتى كاملة، أما أعمال السكرتارية فهى تمنحنى

مرتبا مجزيا ويعيبها أنها بعيدة عن مجال تخصصى وقد لا اثبت جدارة فيها.

٥-أعتقد أننى سوف أبدع فى مجال المحاسبة أكثر من أعمال السكرتارية لأننى تخصصت فى هذا المجال ولدى الإمكانات التى تجعلنى أتفوق فيه.

٦-بعد أن قررت أن أختار مجال المحاسبة كهدف لحياتى العملية فعلى أن أبحث عن مكاتب المحاسبة التى يمكن أن تضمنى إليها وأن أسأل فى النقابة عن الدورات التى يمكن أن تفيدنى، وأن أتفوق على زملائى بالدراسة المستمرة حتى يمكننى أن أثبت أقدامى فى هذا المجال وبعد ذلك سوف أفكر فى كيفية أن أعمل لحسابى الخاص فى مكتب محاسبة خاص بى ولكن سوف يتم ذلك على المدى البعيد بعد أن أكون قد حققت الهدف القريب.

خصائص الأهداف الجيدة:

- أن تكون الأهداف محددة ودقيقة الصياغة.

- أن تكون متوازنة ومتكاملة بحيث تخفى صور التناقض والتضارب بين الأنشطة المتبعة لتحقيها، أى

لا يكون هدف الفرد على المدى القصير جنى الأموال بأسرع وقت ممكن، وأن يكون على المدى البعيد أنه يريد أن يحقق درجة علمية وأكاديمية معينة.

- أن تصاغ الأهداف فى شكل نتائج مستهدفة.

- أن تكون الأهداف متوافقة مع الظروف المحيطة بالفرد، بمعنى ألا تتعارض مع محددات حياته وعلاقاته الاجتماعية.

- أن تكون الأهداف ممكنة وواقعية بمعنى ألا تبالغ فى تحديد أهداف تعجز عن تحقيقها، كذلك يجب عدم التضاؤل والتصاغر فى تحديد الأهداف حتى لا تفقد معناها كمرشد للأداء.

هناك بعض الشروط الواجب توافرها فى الأهداف وعليك أن تختار هدفا يضم هذه الشروط ثم تسعى لتحقيقه:

- وضوح الأهداف وصراحتها، فمثلا أن تحدد أن عليك زيادة مبيعاتك خلال ستة أشهر إلى ٥٠ ألف

جنيه، وليس أن تقول: أنه ينبغى أن أعمل على زيادة المبيعات بكمية كبيرة.

- أن تتسم بالواقعية وليست مجرد خيالات يستحيل تحقيقها.

- إمكانية تلمس نتائج الوصول إلى الأهداف عند تحقيها، فكثيرا من الأهداف تكون مجرد كلمات عامة.

- عدم تعارض الأهداف مع قيم المجتمع ومثله.

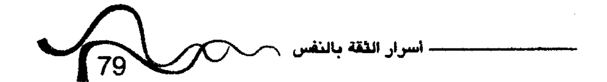
- عدم تركيز الأهداف على نقطة واحدة فقط، مثل التركيز على الربح ولا شئ سواه، بل يجب أن تتكامل الأهداف لتحقيق أكثر من نقطة مثل الربح مع المكانة الاجتماعية المرموقة.

■ ■ ■

إتخــاذ القــرارات



ليس ثمة شك فى إن لأى كيان بشرى سواء كان فردا أو جماعة أو منظمة، أهدافا يتم العمل من اجل تحقيقها وعند التبصر فى جزيئات أو مفردات أى مسعى فى اتجاه هذه الأهداف نستطيع القطع بالقول ان هذا المسعى لا يعود ان يكون فى واقعه أكثر من مجرد سلسلة متلاحقة من القرارات التى تختلف فى مستواها ونوعياتها حسب الموقف الذى سيتم مواجهته بل إن الحياة نفسها بكل مسكناتها وحركاتها لا تعدو ان تكون مسلسل أفاعيل أو مسلسل قرارات وهذا ما دفع البعض إلى القول انه طالما وجد الإنسان فردا أو جماعة أو منظمة نفسها امام أى موقف يفرض عليه ان يقدم أى إجابة أو أى ردة فعل ندوة، فانه فى واقع الامر يجد نفسه إمام عملية قرار وهذا ما دفع بالقول



بان عملية اتخاذ القرارات هى جوهر الحياة، برمتها وعندما تنظر من منظار جزئى على مستوى المنظمة الإدارية يصبح القرار الإدارى جوهر الحياة العملية وجوهر العملية الادارية كمصطلح يعبر عن الإطار المنظم للحياة الإدارية المطلوبة.

ما هو القرار؟

١- بناء على ما سبق يمكننا ان نفهم القرار بأنه إفصاح إكراهى عن الإرادة.

ونقول إكراه هى لأنه يأتى عادة لمواجهة موقف يفرض نفسه ولكن المواجهة تتم معبرة عن إرادة الإنسان صاحب القرار أو صاحب السلطة فى مواجهة هذا الموقف.

٢- وإذا كان هذا هو الفهم العام للقرار فهل القرار الإدارى يقوم على هذا المعنى، أم هناك شروطا أخرى؟؟

بالطبع ينبغى التمييز بين القرارات الإدارية والقرارات الشخصية فإذا كان كلاهما يعنى الإفصاح

الاكراهى عن الإرادة إلا إن القرارات الشخصية لا تفترض السلوك الإرادى العاقل أو الواعى المنظم بينما تفترض القرارات الإدارية ذلك ولابد أن تكون الإرادة الاردارية واعية والا اختلطت الاعتبارات الشخصية بالاعتبارات الإدارية وفقدت الإرادة أهم قواعدها وأهميتها.

القرار الرشيد يقوم على أساس

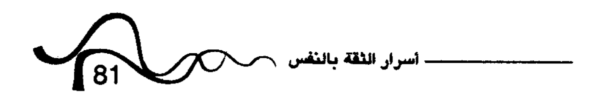
اطار منظم لاتخاذه وتنفيذه

ويمكننا التعرف على هذا الاطار بالنظر من زاويتين:

١ - المكونات الأساسية

إن تنظم عملية اتخاذ القرارات يقوم على أساس إدراك وجود مجموعة من العناصر أو المتغيرات التى تحتكم إليها هذه العملية وهذه المتغيرات هى:

(أ) المدخلات وهى التى يتمثل فيها الموقف المعنى وتتبع عادة إما من البيئة الخارجية للمنظمة أو البيئة الداخلية لها.



(ب) قنوات الاتصال وهى التى تقوم بالتفاعل مع المدخلات وبلورتها فى صورة مطالب وفى صورة تحدد مدى الدعم والتاييد أو المعارضة وبلورتها والمناهضة وتوصيلها إلى مركز النظام الإدارى.

(ج) مركز النظام الإدارى سلطة القرار وهى التى تتعامل مع المدخلات لاتخاذ قرار حولها.

(د) المخرجات وهى القرارات الإدارية التى تم اتخاذها بالإضافة إلى اية توجيهات أو تعليمات يتم تحديدها لضمان سلامة التنفيذ.

(هـ) نتائج القرار وهى التى تترتب على اتخاذه بعد الإعلان عنه أو تنفيذه.

(و) التغذية العكسية أو المرتدة وهى التى توفرها عمليات المتابعة أو ردود الفعل المترتبة على نتائج القرار.

٢ ـ مراحل اتخاذ القرارات الإدارية

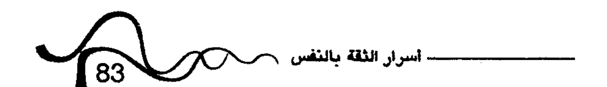
يعتقد بعض العلماء إن عملية اتخاذ القرارات الإدارية ينبغى إن تمر بعدة مراحل وخطوات منطقية

تهدف فى النهاية إلى الوصول إلى القرارات الصائبة التى يمكن ان تعالج المشكلات القائمة بالكفاءة المطلوبة وهذه المراحل نجملها فيما يلى:

أولا: تحديد المشكلة ويتم ذلك عن طريق جمع المعلومات المناسبة حول تاريخ ظهور المشكلة ومدى حدتها أو خطورتها وعن الأشخاص الذين يتأثرون بها والأسباب التى أدت إلى ظهورها وغير ذلك من المعلومات التى يمكن تبويبها وتحليلها بما يساعد على استيعاب جوانب المشكلة تمهيدا لحلها.

ثانيا: تحديد البدائل المحتملة لحل المشكلة ويتم ذلك عادة عن طريق استشارة الخبراء والفنيين والتعاون معهم فى ابتكار بعض البدائل المناسبة وذلك فى ضوء المعلومات والموارد البشرية والمادية المتاحة لمتخذى القرار بما فى ذلك عنصر الوقت.

ثالثا: تقييم البدائل ويتم ذلك عن طريق الدراسة الموضوعية للسلبيات والايجابيات الخاصة بكل بديل



تم التنبؤ بما يمكن ان يحدث مستقبلا من جراء تنفيذ كل واحد من تلك البدائل.

رابعا: مرحلة القرار النهائى والذى يتمثل فى اختيار احد تلك البدائل المطروحة أو ربما يتمثل فى الاعراض عن اتخاذ أى قرار بشأن ذلك الموضوع ويكون هذا التصرف بمثابة القرار الذى وقع عليه اختيار المسئولين.

خامسا: تنفيذ القرار طبقا لوجهاته واتجاهاته وبالاستناد للأساليب والأدوات والإمكانيات المتاحة.

سادسا: متابعة القرار اثناء تنفيذه وبعد الانتهاء من التنفيذ والتأكد انه تم طبقا لما هو مخطط ومأمول والإبداع عن النتائج.

قائمة إرشادية لاتخاذ القرارات

لضمان فاعلية القرارات الجارية، هناك قائمة يسترشد بها المديرون عندما يتخذون قراراتهم وهى تحدد لهم جوانب واعتبارات هامة عليهم مراعاتها

لتتسم قراراتهم بالرشد والفعالية وهذه القائمة تضم خمس مجموعات من الأسئلة وهى:

- من الذى سيتخذ القرار؟
- من المسؤول عن نتائجه؟
- من الذى سيشارك فى اتخاذه برأى أو مشورة؟
- من الذى ينبغى إن يحاط به علما بعد صدوره؟
- من الذى سينفذه؟
- من الذين يمسهم القرار أو يتعلق بهم؟
- ما هى التجارب السابقة التى يسترشد بها فى اتخاذ القرار؟
- ما هى المعلومات والبيانات المطلوبة لاتخاذ القرار؟ ما هى المعلومات والبيانات المتاحة؟ ما هى المعلومات والبيانات الناقصة؟
- ما هى البدائل المختلفة للقرار؟
- ما هى الفوائد والمزايا المنتظرة من وراء القرار؟

- ما هى الاضرار المحتملة من اتخاذ القرار؟؟

- أين يتوفر المستشارون الذين يمكن طلب مشورتهم؟

- أين تتوفر المعلومات المطلوبة؟

- متى يكون الوقت ملائما أو متأخرا لاتخاذ القرار؟

- متى يبدأ تنفيذ القرار؟

- متى تبدأ متابعة تنفيذ القرار؟

- كيف يتخذ القرار فرديا أو جماعيا؟

- كيف تتحقق ديمقراطية القرار متى كان ذلك ممكنا؟

- كيف يبلغ القرار للمختصين؟

- كيف ينفذ القرار بعد صدوره؟

- كيف يتابع القرار وكيف نضمن قبول العاملين له؟

٣- القرار الرشيد هو الذى يحقق الفعالية:

وهنا تنبغى الإشارة إلى انه إذا كان القرار الإدارى يمثل محور العملية الإدارية وجوهرها فان الفعالية

تمثل محور القرار الإدارى وجوهر رشده وان المعيار الأساسى الذى يميز بين القرارات الشخصية أو غير الإدارية وبين القرارات الإدارية هو مدى اقترابها أو ابتعاد ها من الهدف الأسمى للإدارية ممثلا فى تحقيق الفعالية.

وللتعريف بالفعالية لا بد من توافر المقومات الاساسية التالية.

أولا: القانونية.. وهذا يفترض أن يتم القرار طبقا للشروط القانونية المعمول بها والمتفق عليها بالمنطقة.

ثانيا: الكفاءة.. وهذا يعنى تحقيق الأهداف المطلوبة بأفضل الشروط سواء كانت هذه الشروط تتعلق بالكم المطلوب أو الكيف أو التكلفة أو الزمن أو غير ذلك.

ثالثا: الإبداع والتطوير.. وهذا الشرط هو الذى يضمن استمرار المنظمة فى المستقبل ولا يقتصر على مجرد ضمان كفاءتها فى الحاضر وأن فعالية الإدارة

أو قراراتها تعتمد على مدى قدرتها عن ضمان هذا الطلب وعلى مدى بروزه فى الواقع العملى.

رابعـــا: الربط بين أهداف المنظمـــة وأهداف العاملين وأهداف فى المجتمع من حولها.

معايير القرار الرشيد أو الأركان الموضوعية:

ـ استنادا لأهم المقومات التى تقوم عليها فعالية القـرار فانه يمكن استنتـاج أهم المعاييـر التى سيتم الاستناد لها فى بناء القرار وتقييمه وإبرازها.

أولا: معيار الكفاءة وهذا سيعنى مدى قدرة القرار الإدارى على تحقيق الأهداف المرسومة بأفضل جودة وبأقل تكلفـــة وقـــدر ممكن واقل وقت وان القـــرار الادارى الا ان يـاخـــذ باقل كم وباقل وقت وان هـذا القـرار الإدارى لا يسـتطيع إلا إن يأخـذ هـذا المعـيـار بالاعتبار دائما.

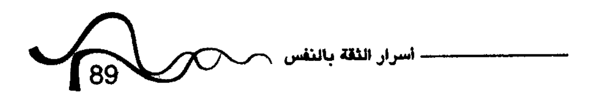
ثانيا: معيار السلامة والأمن وهذا يعنى ان القرار الرشيد هو الذى يهتم بمطلب السلامة التى قد تكون

فى بعض الأحيان فى غاية الأهمية وان تجاهلها قد يؤدى إلى كوارث لا تحمد عقباها فإقامة مصنع للمواد البتر وكيماوية السامة أو أشعة أشعاعا خطرا أو غير ذلك بوسط أماكن مأهولة قد يكون ملائما لاعتبارات الكفاءة التى قد يكون فى ذلك اختصار لتكاليف المواصلات ونقل الأيدى العاملة:.. إلخ. ولكنه مرفوض من حيث معيار السلامة ولا يجوز وانه لا بد من ترجيح اعتبارات السلامة فوق أى اعتبار.

ثالثا معيار القبول والقبول له وجهان حتى يتحقق رشد القرار وفعالياته وهما:

(أ) قبول العاملين فى المنظمة للقرار والإثارة المحتملة ولعل قبولهم يمثل أهم الشروط اللازمة لالتزامهم بقبول القرار وبالدفاع عنه وتأييده.

(ب) قبول المجتمع للقرار وخاصة فئات المنتفعين بالقرار أو المتأثرين به سلبا أو إيجابا فالمنظمة أى



منظمة هى ابنة بيئتها وان استمرارية المنظمة وفعاليات قراراتها تعتمد على مدى قبول هذه البيئة لها ومما يمكن بالنسبة لهذه المعايير إن معيارى الكفاءة والسلامة يرتكزان أكثر ما يكون على الجوانب الفنية الخاصة بالقرار إما معيار القبول فيرتكز أكثر ما يكون على الاعتبارات أو الجوانب الإنسانية وان العمل على تحقيق هذه المعايير ومراعاتها فى عملية اتخاذ القرارات لا يعنى البحث عن التوازن بينها بل لا بد من مراعاة ظروف كل موقف بحيث يتم التركيز على الاعتبارات المناسبة هذا مع ملاحظة إن الاعتبارات الإنسانية قد تقل كثيرا كلما زادت الاعتبارات الفنية والعكس بالعكس وان كان يمكن وجود بعض الحالات.

٤ - ايجابيات المشاركة وسلبياتها

للوقوف بصورة موضوعية على الايجابيات والسلبيات لا بد من فهم فلسفة المنظمة فإذا كان جوهر هذه الفلسفة يقوم على المشاركة فانه لا بد من الالتزام بروح الفلسفة وعدم الالتفات للسلبيات

المحتملة وهذا كما يبدو لدى النموذج الياباني في الإدارة إما إذا لم تكن المشاركة مرتبطة بالفلسفة العامة بالضرورة فانه يصبح من المتوقع حدوث ايجابيات أو سلبيات وذلك حسب أوضاع كل منظمة ومن أهم الايجابيات المحتملة:

إثراء المعلومات حول المشكلة التى يتم التعامل معها.

إثراء المعلومات حول بدائل القرار.

وضع العقل الجماعى محل العقل الفردى مما يرشد القرار

ضمان تفهم المشاركين للقرار وأهدافه وبالتالى زيادة قبولهم له وحماسهم لتنفيذه.

إحساس المشاركين بمكانتهم وأهميتهم فى العملية الإدارية وفى حياة المنظمة.

إثراء روح الموارد والنقد والنقد الذاتى وإحلال روح العمل الجماعى محل الفردية والميول الأنانية أو الاستبدادية.

المساعدة فى تنسيق المواقف المشتركة من القضايا المشتركة أو من عمليات التنفيذ المشتركة.

يمكن استعمال اسلوب المشاركة كمدخل ايجابى للتفاوض والحصول على تنازلات أو اتفاقات حول بعض القضايا محل الخلاف.

إما أهم السلبيات فهى:

المشاركة تحتاج لوقت طويل وخاصة إذا كانت مشاركة شاملة وبذلك لا تصلح فى ألازمات والطوارئ.

قد تؤدى المشاركة إلى قرارات توفيقية ضعيفة.

قد تعطى المشاركة انطباعا بان الرؤساء يشاركون لأنهم لا يستطيعون حل المشكلات أو مواجهتها أكثر من رغبتهم فى المشاركة.

قد تؤدى المشاركة إلى تشجيع المسؤولية.

يتوقف النجاح فى المشاركة على القدرة على إدارة عملية المشاركة وإدارة الاجتماعات.

٥- شروط المشاركة الفعالة:

- ان تكون الفلسفة العامة للمنظمة تتفق مع هذا الأسلوب.

- ان توفر الوقت الكافى للمشاركة.

- ان لا تكون المشاركة وهمية بل لا بد على المشاركة ان يتلمسوا آثار مشاركتهم فى القرارات.

- توافر الخبرة والاستعداد لدى المرؤوسين.

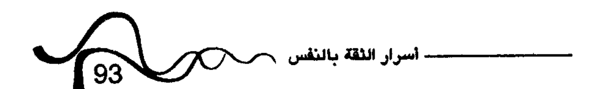
- وجود تخطيط لجلسات أو عمليات المشاركة حتى لا تتحول إلى جلسات منافسة تستغل لتصفية حسابات شخصية

- صنع الرئيس للقرار ثم إبلاغه للمرؤوسين.

- صنع الرئيس للقرار ثم محاولة إقناع المرؤوسين به.

- صنع الرئيس لقرار مبدئى ثم دعوته لإجراء حوار حوله.

- صنع الرئيس لقرار مبدئى يكون قابلا للتغيير.



- طرح الرئيس للمشكلة وتلقى مقترحات ثم اتخاذه للقرارات.

- تحديد الرئيس للمشكلة والقيود على حلها ثم المشاركة مع المرؤوسين فى الوصول للقرار.

- تفويض صنع القرار للمرؤوسين فى اطار يحدده الرئيس.

أسباب الفشل فى اتخاذ القرارات:

- الفشل فى تحديد الأهمية النسبية للاولويات المختلفة.

- الاهتمام والاعتزاز بالخبرات التى يكتسبها المدير من وظائفه السابقة.

- احتكار عملية اتخاذ القرارات.

- عدم اتخاذ القرارات فى القضايا والمشاكل وارجاء ذلك للمستقبل

- الاستناد إلى الحدس أو التجربة والخطأ فى اتخاذ القرارات.

- الإفراط فى جمع البيانات والمعلومات الثانوية والغير متعلقة مباشرة بموضوع القرار.

- الخوف والحرج من الفشل والنزوع للتبرير حفاظا على ماء الوجه

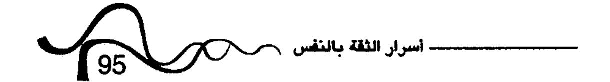
- الآثار والنتائج المحتملة.

- السير فى مسارات مختلفة عن مسارات الخطة العامة للمنظمة المعنية وعدم تحقيق الأهداف المرجوة.

- عدم ملائمة القرار للظروف الجديدة من ناحية واحتكار المديرين للقرارات المتعلقة بمرؤوسيهم نظرا لعمق خبرتهم فى ذلك.

- ازدياد أعباء القيادات الإدارية وتعطيل اعمالها الأساسية عند انصرافها للاهتمام بالفرعيات إضافة إلى بروز عدم الحماس من المرؤوسين للتنفيذ طالما لم يشاركوا بأى درجة فى القرارات التى تم اتخاذها.

- تراكم الأعباء والمشكلات لدرجة لا يصير من الممكن معها التصرف مما يؤدى إلى انهيار المنظمة المعنية.



ـ عدم القدرة على اتخاذ القرارات بطريقة موضوعية وعلمية مما يزيد من درجة الخطورة التى ستترتب على القرارات المختلفة.

ـ زيادة تكلفة القرارات وفوات الأوان احيانا! بضياع الوقت المناسب لاتخاذ القرار.

ـ عدم اتخاذ القرارات التى تكون فيها درجة التأكد غير عالية وعدم إخضاع النفس للنقد الذاتى الذى يلزم كضرورة للتعلم من الأخطاء ومواجهة الحقائق بموضوعية وجرأة وأدبية.

هل لديك القدرة على اتخاذ القرارات؟

إذا أجبت على سبعة من الأسئلة التالية بإجابات صحيحة فأنت تملك الحد الأدنى لهذه القدرة وإذا لم تتمكن من ذلك فعليك ان تعمل على تنمية هذه القدرة وزيادة معرفتك الإدارية.

اجب بنعم أو لا بينك وبين نفسك بصدق وتجرد.

١- هل تبنى قراراتك على معرفة تامة بالحقائق؟

٢- عندما تتردد فى مسألة ما هل يظهر هذا التردد لمرؤوسيك؟

٣- هل تميل إلى تأجيل اتخاذ قراراتك فى كثير من الأحيان؟

٤ - هل تتراجع كثيرا فى قراراتك بعد اتخاذها وتقرر شيئا أخر؟

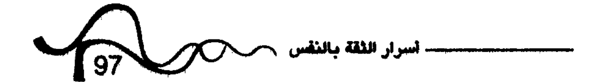
٥- عندما تتخذ قرارا أو تشرع فى اتخاذه هل يساورك الشك فى صحته؟

٦- بعد ان تتخذ قرارا هل تتابعه لتتأكد من ان المسؤولين عن تنفيذه يعرفون ما هو مطلوب منهم؟

٧- عند تحمل احد الموظفين مسؤولية تنفيذ احد القرارات هل تخوله السلطة اللازمة للتنفيذ؟

٨- هل تميل إلى التعصب لرأيك أو تتحيز لفكرة أو شخص ما عندما تتخذ بعض قراراتك؟

٩- هل تخشى المساءلة من المستوى الإدارى الأعلى عندما يكون قرارك متعارضا مع أراء بعض الرؤساء أو العاملين؟



١٠ - هل أنت مستعد لتحمل مسؤولية الفشل إذا اتخذت قرارا وكان خاطئا؟

لمح البصر (فن صناعة القرارات الفورية)

كيف تقرأ قراراتك الفورية الخاطفة؟

ربما أنك عندما فتحت هذه المقالة لتقرأها الآن. اتخذت قراراً بأن تقرأها.. فقرارك هذا لم يكن مبنياً على إلمام تام بكافة المعلومات التى تحتويها، ولكن ذلك لم يمنعك من صناعة القرار وبطريقة فورية. فكم ثانية استغرقت لتصل لهذا القرار؟ ثانيتان أم ثلاث ثوان؟ لقد تمكنت فى تلك الثوان المعدودة من استعراض عنوان المقالة وبعض العناوين الداخلية الفرعية، وربما أنك قرأت الجملة الافتتاحية.. مما ولد لديك إحساساً محدداً، وأدى بك إلى صناعة قرار فورى خاطف لتبدأ بالقراءة.

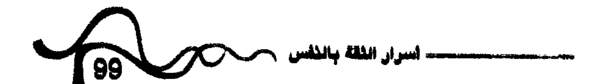
القرارات الفورية هى سر نجاح الأعمال

النجاح فى عالم الأعمال لا ينتظر ذوى القرارات البطيئة والمتأنية فهو من نصيب القادرين على

صناعة قرارات فورية خاطفة دون خوف، وأيضاً دون هامش كبير للخطأ. فكلما زادت سرعتك فى صناعة القرار زادت فرصتك فى النجاح فى عالم الأعمال. وبما أنه ليس هناك أسرع من القرارات الفورية الخاطفة. فإن نجاحك فى عالم الأعمال مرهون بنجاحك فى الاعتماد على القرارات الفورية الخاطفة لا على القرارات المتأنية الواعية.

تقليص أسباب الخطأ واحتمالاته

لكل خطأ تفسير وأسباب، يسرى ذلك حتى على أخطاء القرارات الفورية الخاطفة، فيمكن تفسير واكتشاف ما يؤدى إلى خطأ القرارات الفورية الخاطفة، وبالتالى يمكن تحسينها وتأكيد صحتها وجودتها إذا ما تمكنا من إزالة أسباب الخطأ. يمكننا كذلك أن نتعلم متى يجب أن نصغى إلى ما يخبرنا به لا وعينا الفورى ومتى نثق فيه، ومتى يجب ألا ننصت إليه ومتى يجب أن نتجنبه. يمكننا أن نتعلم كل ذلك من دراسة نماذج من نجحوا فى تطوير قراراتهم الفورية الخاطئة وجعلوا منها



أداة أساسية لإنجازاتهم ونجاحاتهم. لكن علينا أولاً أن نثق فى قدرتنا على صناعة قرارات فورية سليمة، فهذه القدرة لا تخص قلة من الناس دون غيرهم بل من الممكن أن نتعلمها ونكتسبها. إذا ما سرنا على نفس الدرب الذى سلكه من سبقونا إلى اكتسابها ومن امتلكوا ناصيتها وعناصرها.

صناعة القرار وصناعة معوقات القرار

العجيب أن القرارات الفورية الخاطفة غالباً ما تكون موضع شبهات، فالإنسان يظن أن القرار الصائب هو الذى يستغرق وقتاً أطول وجهداً أكبر فى صناعته، كما يظن أن القرارات الفورية الخاطفة تميل إلى الخطأ طالما أنها صنعت بسرعة ولم تتطلب جهداً كبيراً. وفى هذا خلط شديد، فالإنسان يظن أن صناعة القرار تماثل صناعة الأشياء، فهو يظن مثلاً أنه كلما استغرقت صناعة الأشياء وقتاً وجهداً أكبر فإن المخرجات لا بد ستكون أفضل وأجود من الأشياء التى تستغرق صناعتها وقتاً وجهداً أقل. فعلى سبيل المثال، نجد أن الأطباء

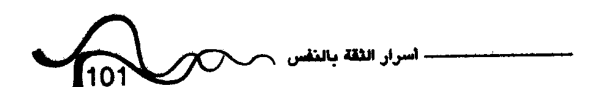
عندما يتحيرون فى تشخيص الحالة التى يعالجونها. فإنهم يطلبون إجراء مزيد من التحاليل والفحوصات. وهذا يعنى أنهم يطلبون مزيداً من المعلومات عن الحالة، وكذلك مزيداً من الوقت لاتخاذ قرار بصددها.

ومن الشائع أن تجد النصائح الخاصة بعملية صناعة القرار تميل إلى تكبيل وإبطاء عملية صنع القرار، بدلاً من الحث على السرعة والفورية، ومن هذه النصائح:

- لا تحكم على الكتاب من غلافه.
- راجع نفسك مرتين قبل أن تتخذ قراراً واحداً.
- لا تتخذ قرارك إلا إذا كنت متأكداً ١٠٠٪.

كل هذا يجعل الإنسان لا يثق إلا فى القرارات الواعية المتأنية، بينما يحجب الثقة عن القرارات الفورية الخاطفة،وهكذا يمتنع الإنسان عن تصديق قراراته الفورية والتلقائية.

■ ■ ■

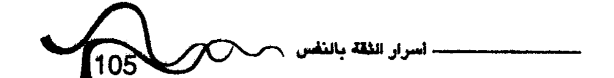


تقدير
الـــذات



تقدير الذات.. كيف؟

إن من نعم الله على العبد أن يهبه المقدرة على معرفة ذاته، والقدرة على وضعها فى الموضع اللائق بها، إذ أن جهل الإنسان نفسه وعدم معرفته بقدراته يجعله يقيم ذاته تقيماً خاطئاً فإما أن يعطيها أكثر مما تستحق فيثقل كاهلها، وإما أن يزدرى ذاته ويقلل من قيمتها فيسقط نفسه. فالشعور السيئ عن النفس له تأثير كبير فى تدمير الإيجابيات التى يملكها الشخص، فالمشاعر والأحاسيس التى نملكها تجاه أنفسنا هى التى تكسبنا الشخصية القوية المتميزة أو تجعلنا سلبيين خاملين؛ إذ إن عطاءنا وإنتاجنا يتأثر سلباً وإيجاباً بتقديرنا لذواتنا، فبقدر ازدياد المشاعر الإيجابية التى تملكها تجاه نفسك بقدر ما تزداد ثقتك



بنفسك، وبقدر ازدياد المشاعر السلبية التى تملكها تجاه نفسك بقدر ما تقل ثقتك بنفسك.

وقد يتجه بعضنا إلى أن يستمد تقديره الذاتى من الآخرين، فيجعل قيمته الذاتية مرتبطة بنوع العمل، أو بما لديه من مال، أو إكرام وحب الآخرين له وهو من غير شعور يضع نفسه على حافة هاوية خطيرة لإسقاط ذاته بمشاعر الإخفاق، وهذا يوحى إلينا ذات ضعيفة؛ لأن التقدير والاحترام لأنفسنا ينبع من مصدر خارج أنفسنا وخارج تحكمنا.

إن حقيقة الاحترام والتقدير تنبع من النفس؛ إذ أن الحياة لا تأتى كما نريد فالشخص الذى يعتمد على الآخرين فى تقدير ذاته قد يفقد يوماً هذه العوامل الخارجية التى يستمد منها قيمته وتقديره وبالتالى يفقد معها ذاته، لذا لابد أن يكون الشعور بالتقدير ينبعث من ذاتك وليس من مصدر خارجى يُمنح لك. والاختبار الحق لتقدير ذواتنا هو أن نفقد

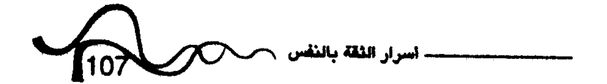
كل مـا نملك، وتأتى كل الأمـور خـلاف مـا نـريد ومع ذلك لا نزال نحب أنفسنا ونقدرها ونعتقد أننا لا زلنا مـحـبـوبين مـن قـبل الآخـرين. فلو اخـتـرنا لأنفـسنا التقـدير وأكسبناها الاحترام فإننا اخترنا لها الطريق المحفز لبناء التقدير الذاتى.

ما معنى تقدير الذات؟

عندمـا نتكلم عن التقـدير الذاتى فـأنه يقـصد به الأشـخـاص الذين لديهم شـعـور جيـد حـول أنفـسـهم. وهناك كـثـيـر مـن التـعـريفـات لتـقـدير الـذات، والتى تشتـرك فى طريقة معـاملتك لنفسك واحترامها، فهو مجموعة من القيم والتفكيرات والمشاعر التى نملكها حـول أنفسنا. فيـعـود مـصطلح التـقـدير الذاتى إلى مقدار رؤيتك لنفسك، وكيف تشعر اتجاهها.

العلاقة بين تقدير الذات والنجاح:

هنـاك اتفـاق بين البـاحـثين عن وجـود عـلاقـة بين تقدير الذات والنجـاح، ولكن الاخـتـلاف القـائم هو عن



طبيعة هذه العلاقة، فهل لابد أن يكون الشخص متفوق فى تحصيله العلمى لكى يكون لديه الإيجابية فى تقدير ذاته. أو أن الثقة بالذات تسبق التفوق العلمى. والحقيقة أنها علاقة تبادلية، مع أنه لابد من الاعتراف بأن الاعتداد بالذات مطلب لكى يتم التفوق فى الحقل العلمى، وهذا التفوق بالتالى يؤدى إلى زيادة الثقة بالذات. فالكل منهما يغذى الآخر.

ومن هنا يقسم علماء النفس التقدير الذاتى إلى قسمين: المكتسب والشامل:

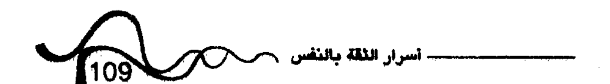
- التقدير الذاتى المكتسب: هو التقدير الذاتى الذى يكتسبه الشخص خلال إنجازاته، فيحصل الرضى بقدر ما أدى من نجاحات. فهنا بناء التقدير الذاتى على ما يحصله من إنجازات.

- التقدير الذاتى الشامل: يعود إلى الحس العام للافتخار بالذات، فليس مبنى أساساً على مهارة محددة أو إنجازات معينة. فهو يعنى أن الأشخاص

الذين أخفقوا فى حياتهم العملية لا يزالون ينعمون بدفء التقدير الذاتى العام، وحتى وإن أغلق فى وجوههم باب الاكتساب.

والاختلاف الأساسى بين المكتسب والشامل يكمن فى التحصيل والإنجاز الأكاديمى، ففكرة التقدير الذاتى المكتسب تقول: إن الإنجاز يأتى أولاً ثم يتبعه التقدير الذاتى. بينما فكرة التقدير الذاتى الشامل - والتى هى أعم من حيث المدارس - تقول: إن التقدير الذاتى يكون أولاً ثم يتبعه التحصيل والإنجاز.

ويقول المؤيدون للتقدير الذاتى المكتسب: على أحسن الأحوال التقدير الذاتى الشامل لا معنى له، وعلى أسواء الأحوال التقدير الذاتى الشامل ذو تأثير سلبى ؛ فإن زيادة الثقة تؤدى إلى المبالغة بالرغم من المعنى الهش والفراغ الذى يعيشه، أو يؤدى إلى عدم الثقة فى التعامل مع الآخرين وهذا يؤدى إلى الشك الذاتى. بينما التقدير الذاتى المكتسب بإمكانه



الاهتمام بذاته، فهو ينمو طبيعياً وخصوصاً عندما ينجز شيئاً ذو قيمة. بينما الشامل فهو زائف، يحتاج لمن يفعّل ما لديه، فلا بد من تدخل المعلم والوالدين والأشخاص المحيطين به، ليس فقط مجرد تشجيع وإنما خداعهم بجميع ما يفعلونه إنه يستحق التقدير والثناء.

ولكننا يجب أن لا نغفل أن للعلاقات الاجتماعية أثراً فى إكساب النفس الثقة، فهناك علاقة مباشرة بين التقدير الذاتى والنجاح الاجتماعى. وهذا النجاح يشمل الاعتداد فى المظهر، والنجاح العلمى، والقدرة على تكوين علاقات اجتماعية جيدة. إذ يحتاج الشخص إلى قدر من القبول والاحترام الاجتماعى لتتكون لديه مشاعر إيجابية حول نفسه، ويرى نفسه بأنه ناجح فى عيون الآخرين. كما أن تأثير العلاقات الاجتماعية الشخصية تتحدد بدرجة عالية بمقدرة الشخص على التسامح والاحترام، والانفتاح الذهنى والتقبل للآخرين.

صفات نقص الذات:

تشير الدراسات أن قرابة ٩٥٪ من الناس يشكون أو يقللون من قيمة ذواتهم وهم بهذا يدفعون الثمن عملياً فى كل حقل يعملون فيه، فهؤلاء الذين يقارنون أنفسهم بالآخرين ويعتقدون أن الآخرين يعملون أفضل منهم وأنهم ينجزون ما يسند إليهم بيسر، فهم بهذه النظرة يدمرون ذواتهم ويقضون على ما لديهم من قدرات وطاقات. وقد يؤدى بهم ذلك إلى الاكتئاب والقلق وكثير من حالات الاكتئاب والانتحار لها علاقة بالازدراء الذاتى. وجيمس باتيل (١٩٨٠م) كان من الأوائل الذين قرروا قوة الترابط بين الاكتئاب والازدراء الذاتى، فلقد اكتشف إنه عند ازدياد الاكتئاب؛ فإن تقدير الذات يقل، والعكس بالعكس ولهذا من العلاج لحالات الاكتئاب تنمية المهارات الفردية فى رفع مستوى تقدير الذات والمحافظة على الحالات المزاجية لديه.

وعـادة الأشـخـاص الذين لديهم ازدراء الذات يستجيبون إلى ظروف الحياة ومتغيراتها بأحدى طريقتين:

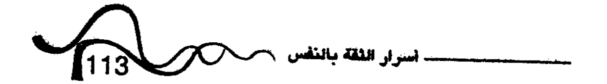
ـ الشـعـور بالنقص اتجـاه أنفـسـهم: يشكون فى قدراتهم لذلك يبـذلون قليل من الجهـد فى أنشطتهم، وهم يعتمدون بكثرة على الآخرين لملاحظة أعمـالهم. وغـالبـاً مـا يلومـون أنفـسـهم عند حدوث خطأ مـا، ويمنحون الثناء للآخرين فى حالة حدوث النجاح. وعند الثناء عليهم يشـعـرون بارتبـاك فى قـبـول هذا الثناء والإطراء، فالمدح يسبب لهم جرح؛ لأن لديهم شعور بأنهم يكذبون أو أنهم دجـالون فى حـيـاتهم. وهذا الشـعـور مدمر، مهلك لهم؛ فعند شتمهم أو إهانتهم لا يدافعون عن أنفسهم لأنهم يشعرون أنهم يستحقون ذلك.

ـ الشـعـور بالغضب وإرادة الثأر من العـالم: فـهم غالباً ما يعانون من مشاكل فى أعمالهم وفى مسكنهم مما قد يسبب لهم فى النهاية مرض نفسى وعضوى ورغبة فى محاولة الانتقام من العالم. وتراهم دائماً

يبحثون عن الأخطاء، ولا يرون إلا السلبيات، ويجدون سروراً غامراً لأخطاء الآخرين ومشاكلهم.

ويمكن ملاحظة هؤلاء بالتالى:

- استحقار الذات أو عدم معرفة الإجابة عند حصول الإطراء والثناء.
- الشعور بالذنب دائماً، حتى ولو لم يكن هناك علاقة بالخطأ.
- الاعتذار المستمر عن كل شىء.
- الاعتقاد بعدم الاستحقاق لهذه المكانة أوالعمل وإن كان الآخرين يرون ذلك.
- عدم الشعور بالكفاءة فى دور الأبوة أو فى دور الزوجية.
- يميلون إلى سحب أو تعديل رأيهم خوفاً من سخرية ورفض الآخرين.
- وأظهرت الدراسات أنهم يحملون أنفسهم على التميز فتراهم يمشون ببطء



مطأطئين رؤوسهم إنهم يبدون غرباء على العالم، يحاولون الانكماش على أنفسهم فلا يريدون العالم أن يراهم.

صفات الواثقون فى ذواتهم:

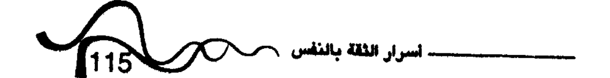
الأشخاص الواثقون من ذواتهم تجدهم سريعين فى الاندماج والانتماء فى أى مكان كانوا، فلديهم الكفائية، والشعور بقيمتهم الذاتية وقدرتهم على مواجهة التحدى، ولقد أظهرت الدراسات أن هؤلاء الأشخاص الأكثر قدرة على السيطرة على أنفسهم والتحكم فى حياتهم هم الأكثر إنتاجية، والأكثر سعادة ورضى بحياتهم، وليس بالضرورة أن يعتقدوا أنهم الأفضل فهم ليسوا ملائكة وليسوا كاملين، ولا يملكون أداة سحرية لذلك؛ ولكنهم متفائلون وواقعيون مع أنفسهم، وأقوياء فى مواجهة عثرات النفس.

ومن البديهى أنهم لا يتحكمون فى كل شىء ولكنهم يتحكمون فى مشاعرهم واستجاباتهم اتجاه

القضايا والأحداث. ولا يشترط لهذه الاستجابة أن تكون دائماً إيجابية؛ ولكن لا بد أن تكون مستمرة، فبناء النفس رحلة طويلة شاقة، قد تواجه الأشواك والهضاب والتلال وتواجه السهول والأودية ولابد من الارتفاع والانخفاض فى هذه الرحلة الشاقة، وإن أردت أن تنجز هذه الرحلة بنجاح فاستمر فى المسير ولا تتوقف حتى تنتقل من بيئتك إلى بيئة أكثر سعادة واستقرارا. ولا شك إن نهاية الرحلة ممتعة تنسيك آلام السفر والتعب، فلا تتوقف عن السير.

طرق تنمية تقدير الذات:

يؤثر تقديرك لذاتك فى أسلوب حياتك، وطريقة تفكيرك، وفى عملك، وفى مشاعرك نحو الآخرين، وفى نجاحك وإنجاز أهدافك فى الحياة، فمع احترامك وتقديرك لذاتك تزداد الفاعلية والإنتاجية، فلا تجعل إخفاقات الماضى تؤثر عليك فتقودك للوراء أو تقيدك عن السير قدما، أنس عثرات



الماضى وأجعل ماضيك سراج يمدك بالتجارب والخبرة فى كيفية التعامل مع القضايا والأحداث، إذ يعتمد مستوى تقديرك لذاتك على تجاربك الفردية. وهذه بعض الطرق الفعالة والتى تساعدنا على بناء أنفسنا إذا نحن استخدمناها. ومن المهم أن نعرف أننا نستطيع أن نختار الطريق الذى نشعر معه بالثقة ونستطيع من خلاله أن نعبر عن ذاتنا والذى بُنيته وأسه مشاعرنا.

لمن أراد أن يحسن صورته الذاتية أن يكون مدرك لوضعه الحالى وعلاقته بنفسه ورؤيته لنفسه، فأجعل لك عادة وهى الملاحظة المنتظمة مع نفسك وأنظر كيف تنظر إليها دائماً من وقت لآخر. فالأشخاص الذين يزدرون أنفسهم عليهم أن يتعهدوا أنفسهم من وقت لآخر وأن يغيروا نظرتهم السودائية نحو أنفسهم، وهنا يتحتم عليهم أن يتزودوا بالعلم والمهارة اللازمة ليتقدموا إلى الأمام. فمعظم الأشخاص من غير شعور يتبعون المخطوطات التى كتبت فى عهد

الطفولة بدون تحليل أو تحدى. إن أرادوا التغيير عليهم أن يمزقوا هذه الموروثات السلبية، ويزيلوا ما علق فى أذهانهم من ترسبات الطفولة والتى تؤسس عدم احترام النفس واستحقار الذات، لا بد من إظهار التحدى لهذه الأساطير الموروثة التى مجدت الخوف، وعظمت الآخرين لدرجة استحقار الذات وجعلتنا سلبيين منزوعى الإرادة.

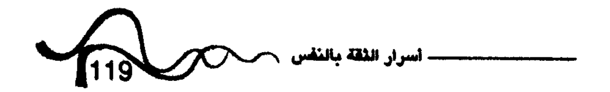
فلا بد أن نضع هناك خطوط زمنية فى حياتنا، ونقاط انتقالية معروفة، وعلامات واضحة لتقييم مسيرتنا فى تطوير ذواتنا، عند هذه النقاط نلحظ هل نحن إيجابيين أم سلبيين، هذه المعلومات التى نتلقفها ونحملها بين جوانح أنفسنا هل تعطينا تصور واضح عن حقيقة أنفسنا، إن المأساة الحقيقة للذين يزدرون أنفسهم هو جهلهم بحقيقة أنفسهم، فهم لا يعرفون قدراتهم، ولا يدركون أبعاد إمكانياتهم. وكثير من هؤلاء من يصاب بالذهول والدهشة عند حصول بعض المعرفة عن نفسه وعن الإمكانيات والقدرات

التى يملكها. إننا لا بد أن نحاول اكتشاف أنفسنا ونعرف حقيقتها حتى نحكم عليها فكما قيل الحكم على الشيء فرع عن تصوره، فإذا جهلنا أنفسنا فلا بد أن تكون أحكامنا على ذواتنا خاطئة، وتصرفاتنا وسلوكنا مع أنفسنا غير صائبة وهنا يكون الظلم لهذه النفس التى هى أمانة عندك.

اكتب ما تريد تحقيقه،وضع الأهداف لتحقيق ما دونت، واجعل هنا وقت كاف لتحقيق هذه الأهداف، وهنا ملحظ ضرورى لابد من ذكره وهو الحذر من التثبيط واليأس عند الإخفاق فى محاولة تحقيق الأهداف، فلا شك إن الإنجازات الرائعة سبقها اخفقات عديدة، فقط استمر لتحقيق هدفك مع معاودة الكرة عند حدوث الفشل،استعن بالله ولا تعجز، فالعجز والخور ليست من صفات النفوس الأبية ذات الهمم العالية. المراجعة المستمرة للوسائل المستخدمة لتحقيق هذا الأهداف، فهل هذه الوسائل مناسبة وملائمة لإنجاز الهدف؟ أعد مراجعة

أهدافك من فترة إلى أخرى لترى هل حقاً يمكن إنجازها، أما أنها غير منطقية وغير واقعية، أو لا يمكن تحقيقها فى الوقت الحاضر فترجى إلى وقت لاحق، يمكنك عرض أهدافك على أحد المقربين لديك والذى تثق فى مصداقيته وعلميته فتطلب منه المشاركة فى كيفية تحقيق هذه الأهداف، الاستفادة من تجارب الآخرين توفر لك الوقت والجهد. وهنا لا تنس أن تكافئ نفسك عند تحقيق هدف معين، وأكبر مكافئة تمنحها لنفسك هى الثقة بأنك قادر على الإنجاز وتحقيق أشياء جيدة، أجعل تحقيق هذا الهدف يزيدك ثقة بنفسك.

اكتشف اللحظات الإيجابية، اقض بعض الوقت مع نفسك فى التركيز فيما لديك وفيما أنجزت، وليس فيما تريد أو فيما تفكر أن تنجزه أو تفعله. افتخر بنفسك عندما ترى إنجازاتك، واحذر من الغرور والكبر، افتخر بنفسك بالقدر الذى يجعلك تقدر وتحترم ذاتك، وبالقدر الذى يمنحك المضى



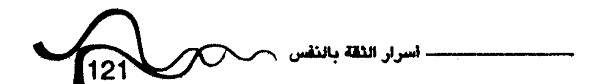
قدماً لتحقيق أهدافك ؛ بقدر ما تستطيع أحرص على استغلال الظروف الإيجابية ؛ فاستغلالك للأوقات الإيجابية تمنحك طاقة للقضاء على الأوقات السلبية أو غير المنتجة فى حياتك.

كن مشاركاً فعالاً، فالنشاط العملى ضرورى جداً لبناء الذات، والاتصال بالآخرين عامل أساسى لتطوير النفس وإكسابها الثقة، فالمشاركة مع الآخرين قضية أساسية لتكامل الذات، وهى كالرياضة للجسم، فعند ممارسة الرياضة فإن الجسم ينتج كيمائيات، ويطلق هرمونات تساعد على ارتياح وهدوء العقل، كذلك الممارسة الفعالة مع الآخرين ومشاركتهم أعمالهم تمنح النفس الارتياح، والشعور بالرضا. هنا لا بد أن تكون المشاركة مع أناس فعّالين نشيطين، يملكون الإيجابية مع ذواتهم، قادرين على منحك الثقة بذاتك واستنهاض الإيجابيات لديك، فمعاشرة الكسالى والخاملين يكسب المرء الخمول والكسل. والطباع تنتقل بين الناس عن طريق المباشرة

والخلطة فإن أردت أن تكون فعّال، فأبحث عن ذوى الهمم العالية وأحرص على معاشرتهم فلعلك تكتسب من صفاتهم.

كن إيجابي مع نفسك وحول نفسك، كل تفكير سلبى عن نفسك مباشرة استبدله بشىء إيجابى لديك. إن الذين يعانون من ازدراء ذواتهم دائماً تذهب أفكارهم إلى سلبياتهم ويغفلون أو يتناسون عن إيجابياتهم، فيحطمون أنفسهم ويقضون على قدراتهم وطاقاتهم. ولا يخلو إنسان من إيجابيات وسلبيات فالكمال لله - عز وجل -، ولكن يظل هناك السعى الدؤوب والمستمر للوصول أو الاقتراب من الكمال البشرى. والنظرة السلبية الدائمة للنفس تحول دون الوصول إلى الكمال البشرى، فهى تشعر بعدم القدرة - وإن بذل ما بذل - فيتولد لديه اليأس وبالتالى يتخلى عن بناء ذاته ؛ وهذا مزلق خطير.

أعمل ما تحب وأحب ما تعمل، اكتشف ما تريد عمله، وأعمل ما ترغبه نفسك وليس ما يرغبه



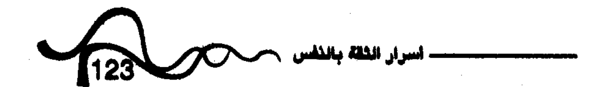
الآخـرون. إن الغـالب فى العـمل الذى تؤديه عن حب هو العـمل الذى ينجـز ويتم، وثق تماماً عندما تعمل عملاً بدون حب ورغبة أن هذا العمل وإن أنجزته فلن يكون فيه إبداع. وإذا لم تكن قادراً على اكتشاف ما تريد أن تعمله، أو لا تستطيع عمل ما تحبه، فاعمل ما بيدك الآن برغبة ومتعة، أزرع هذه الرغبة والمتعة فى عملك حتى تطرد الملل والسآمة وتشعر بالارتياح.

اعمل ما تقول إنك ستعمله، فمن الأمور الأساسية لقيمة الإنسان واحترامه لذاته هو احترام كلماته، والوفاء بعهده. عندما تقول إنك سوف تعمل أمراً فأعمله. إذا كنت حقاً تقدر قيمتك الذاتية فإنك لا تستطيع أن تتفوه بهذه الكلمة وتلتزم أمراً وأنت تعرف فى قرارة نفسك أنك لن تستطيع عمل ذلك. إذا رغبت أن تخبر شخص ما بأنك ستؤدى عملاً ما فكن واثقاً بأن لديك الوقت الكافى، والإمكانات والمصادر لعمل ذلك.

كن أنت ولا تكن غيرك، فليس هناك شخصين متشابهين فى كل شىء، أفتخر بذاتك فليس أحد لديه كل ما لديك من صفات ومعانى، عش حياتك باحترام وتقدير فأنت تملك شخصية فريدة. انظر إلى نفسك بصورة إيجابية، تأمل الصفات الإيجابية التى تملكها فأنت قد تكون صالحاً صادقاً محباً للخير وتفعل الخير... ابحث عن الإيجابيات التى لديك وتمسك بها.

كن على الوقت فى كل شىء، فعندما يكون هذا سلوك دائم فى حياتك، تكن ذو شخصية مميزة، ويرى الناس أنك صادقاً فى وقتك، حريصاً كل الحرص على تقدير القيمة الزمنية، حينئذ يبدأ الناس يثقون فيك ويكونون أكثر اطمئنانا فى تعاملهم معك. قد يبدو لك الأمر ليس بالشىء الكبير؛ لكنه أساسى لكى تبدو قديراً فى أعين الآخرين.

اتخذ مسؤلياتك: الشعور بالمسؤولية فى الأمور الصغيرة يمكنك بتحمل المسؤولية فى القضايا الكبيرة. أشعر بالمسؤولية ولو مع نفسك فإن هذا يمكنك من



النجـــاح، وهذه أولويات سلم النجـــاح. لا تنظر إلى الآخرين كيف تخلو عن مسؤولياتهم، فهذه سلبية لا تتبع، كن شجاعاً مع نفسك فليس أحد مسئول عن خطئك أو إخفاقك ؛ فلا تلم الآخرين بأنهم لم يحملوك المسؤولية، فالمسؤولية تؤخذ ولا تطلب.

- حاول عمل أشياء جديدة ودع لنفسك أن تخطئ.
- أنشئ توقعات واقعية عن نفسك، وجزء أهدافك الكبيرة إلى أجزاء صغيرة.
- أمنح الدعم للآخرين وتعلم كيف تتقبل الدعم منهم.
- دع لنسفك الحرية فى الاختبار والحركة والنمو والنجاح.

وسائل تنمية تقدير الذات

- لا يمكن لمسه، لكنه يؤثر فى المشاعر.
- لا يمكن سماعه، لكن المرء يتكلم به مع نفسه فى كل وقت.

- إنه شيء مهم، لكنه غامض.

- إنه تقدير الذات.

- ماذا يعنى تقدير الذات؟

يعتمد تقدير الذات على كثير من الأسئلة:

- هل عمل المرء له قيمة عنده؟

- هل يؤمن هذا المرء بنجاحه؟

- كيف يرى نفسه؟

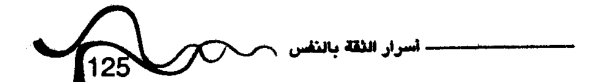
- ما هى مشاعره حيال نقاط قوته وضعفه؟

- هل يمكنه صنع قراره بنفسه؟

ولا يعنى تقدير الذات أن الشخص كامل، لأنه لا وجود لمثل هذا الشخص، بل هو رأى المرء بذاته، وشعوره بقيمته وأنه مقبول ومحبوب.

سبب أهمية تقدير الذات

يحتاج الأطفال إلى تقدير الذات، لأن تقدير ذواتهم الجيد يساعدهم على رفع رؤوسهم عالياً، ويشعرهم بالفخر بأنفسهم، مهما كان عملهم.



كما أن تقدير الذات يعطى الطفل الشجاعة ليجرب كل شيء جديد، ويمنحه القوة لتصديق نفسه، مما يجعله يحترم نفسه، حتى لدى وقوعه فى الخطأ.

ويمثل تقدير الذات الجيد بطاقة عبور تجعل الطفل يختار جيِّداً ويشعر أنه مهم، فتكون تبعيته للناس أقل، فلا يفعل مثلهم.

وإذا كان تقدير المرء لذاته عالياً، فإنه يستطيع اتخاذ قراره بنفسه.

كيف يحصل المرء على تقدير الذات؟

عندما يبدأ الطفل بالمشى يساعده المحيطون به على تطوير تقدير ذاته بتشجيعه أثناء الحبو أو المشى أو عندما يتكلَّم، ومع اهتمام المحيطين به يشعر بالحب وقيمته.

ومع ذهابه إلى المدرسة يتطوَّر تقديره لذاته عندما يحصل على علامة جيِّدة، أو عندما يربح

مباراة، وتجعل كل هذه الأشياء الأطفال فخورين، وتجعلهم فى مزاج جيِّد، مما يمكنهم من الحصول على أصدقاء جيِّدين.

وهكذا، فالعائلة والناس والأصدقاء المحيطون بالمرء فى حياته يرفعون من تقديره لذاته، إذ يساعدونه فى تشجيع نفسه عندما يخطئ، فيحاول مرة ثانية، ويشعر أنه يستطيع فعل أشياء كثيرة.

مساعدة الأم لطفلها فى تنمية تقدير ذاته

إن مساعدة الطفل على تنمية تقديره لذاته شىء مهم فى حياته العائلية، فالأم أول من يؤثر فيه، وهى من يجعل تقديره لذاته عالياً، وعندما يكون تقدير الذات لدى الأطفال عالياً، فإن ذلك يجعل حياتهم سهلة.

ومنح الطفل مشاعر إيجابية لا يعنى التساهل معه والسماح له بكل تصرف، بل على العكس، فهذا يعنى أننا نبنى له تقديره لذاته بالاستماع إليه

واختيار الوقت لإعطائه الانتباه الكامل من خلال توجيه الأسئلة المفتوحة إليه، أى الأسئلة التي جوابها ليس بنعم أو لا.

وعندما لا يكون لدى الأهل الوقت لسماع الطفل، فإنه سيشعر بعدم الأهمية والملل وضعف تقديره لذاته، لذا من الضرورى الحرص على الاستماع إليه والنظر إلى عينَيّه أثناء الكلام معه، وإعطاؤه الانتباه متمثلاً بالمشاعر ونبرة الصوت، مما يساعده على إيجاد الكلمات المناسبة لوصف شعوره.

وهنا من الضرورى القيام بما يلى:

ـ عدم الاهتمام بالتفاصيل، فالمطلوب فقط هو الاستماع إلى ما يريده ومناقشته بالأمر.

ـ عدم محاولة إصلاح الأشياء، بل مشاركته خبراته، فالطفل لا يحب سماع الحلول، وعلى هذا النحو تجرى مساعدته ليتعلَّم حل مشكلاته بنفسه، مما يساعده على بناء تقدير الذات لديه.

- إذا تقبلنا الطفل بحسناته وسيئاته، فإنه سوف يتقبل نفسه، وهذا هو الأساس فى بناء تقدير الذات.

- التدرب على معرفة قدرات الطفل ومواهبه.

- تعزيز هذه المواهب ومساعدته على إظهارها.

- التركيز على تغيير السلوك، مثل السلوك الذى يجعله منعزلاً، فيؤذيه ويشتت العائلة. ومن الضرورى تذكُّر أنه لا حاجة لتغيير كل شىء فى الطفل كى يصبح كما نريد، فعملنا المطلوب هو أن نجعله يشعر بقيمته ويبنى تقدير ذاته بنفسه.

لغة تقدير الذات

- شرح السلوك دون إعطاء الحكم، لأن الطفل سيتعلّم من الشرح ما هو الصواب وما هو الخطأ.

- شرح أن السلوك هو السيئ وليس الطفل ذاته، وبذلك يرتفع لدى الطفل تقديره لذاته، ويشعر بقيمة نفسه.

ـ تجنب المديح الزائف، لأن الأطفال يستاؤون أكثر إذا اعتقدوا أن المرء يكذب عليهم لتحسين شعورهم بنفسهم، مثلاً من الأفضل القول: (سأسعد بإنهائك دراستك) بدلاً من (حان الوقت لإنهاء دراستك)، أو (تبدو جميلاً باللون الأزرق) بدلاً من (الحمد لله أنك غيَّرت أخيراً اللون الأسود).

وعندما يرى الطفل أن الآخرين يقبلونه من خلال تعاملهم وتقديرهم له، فإنه سيكون محمياً من مفاسد الحياة ورفقاء السوء.

نصائح لرفع مستوى تقدير الذات

ـ من الضرورى كتابة قائمة بالأشياء التى يرى المرء نفسه جيِّداً فيها (الرسم، الرياضة، رواية النكات الجميلة)، وإضافة الأشياء التى يتمنى أن يكون جيِّداً بها إلى هذه القائمة.

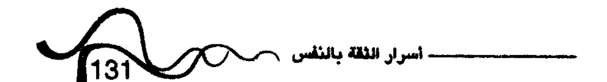
ـ إعطاء ثلاثة تقويمات للذات كل يوم، مثلاً ينبغى عدم القول (أنا جيِّد أو أنا عظيم)، بل ينبغى

القول (كنتُ اليوم صديقاً جيِّداً مع أحمد، أو كتبتُ اليوم على نحو جيِّد فى الامتحان وهذا ما تمنيته). وقبل الذهاب إلى النوم، على المرء أن يكتب ثلاثة أشياء جعلته سعيداً هذا اليوم.

ـ تذكر أن جسم المرء ملك له، ولا يهم هنا ما هو شكله أو قياسه أو لونه، ويجب تذكر وتعلم أن الأشياء التى تخص المرء فى جسمه جميلة، مثلاً يمكن القول: (رجلاى قويتان جداً، فأنا أستطيع الركض بسرعة).

ـ تذكر أن فى جسم المرء أشياء لا يستطيع تغييرها، لذا يجب أن يقبلها ويحبها، مثل لون البشرة ومقاس القدم، فهى أجزاء منه.

ـ على المرء أن يوقف فوراً الأشياء السلبية التى تدور فى رأسه أو تخاطب داخله، لأنها تثبط عزيمته، فتركيزه على الأشياء الجيِّدة سيعلِّمه أن يحب ويقبل نفسه، لأنها الأساس فى تقدير الذات.



وعلى هذا النحو، فبقليل من المساعدة يستطيع كل طفل أن ينمى تقدير الذات لديه تنمية صحية، مما يجعله ينجز أعماله على نحو جيّد.

تقدير الذات وبناء القيم

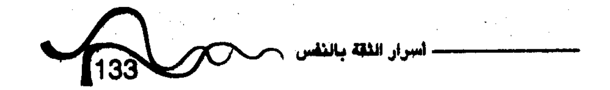
ينعكس مستوى تقدير الذات على تفكير الفرد وسلوكه. ويلاحظ أنه كلما ارتفع تقدير الإنسان لنفسه تطلع لكى يكون مميزًا فى المجموعة التى ينتمى إليها بالقيام بأعمال يتعارف عليها أنها رفيعة ونبيلة، كما ينزّه ذاته عن الوقوع فى أخطاء توحى بانحطاط فى الفكر أو الأخلاق.

وعلى النقيض فإن الشخص الذى لا يثق فى نفسه ولا يقدرها فإنه لا يدافع عنها كثيرًا ويقبل بظروف لا يقبل بها من يقدر ذاته. ومن المحتمل أن الذى لا يقدر نفسه يمارس بعض الأخطاء الأخلاقية التى يعتقد فى أعماقه أنها تناسب شخصيته حتى وإن ادّعى ظاهريًا خلاف ذلك.

وهناك نظريات فى علم النفس كثيرة عن تقدير الذات، منها على سبيل المثال: نظرية هامشك (١٩٧٨) الذى يعتقد أن الأشخاص الذين يقدرون أنفسهم هم الذين يرونها فاعلة ومهمة وذات تأثير واضح على الآخرين كما أنهم يثقون بصحة أفكارهم ولديهم شخصيات قيادية قوية ومثيرة للانتباه، بينما يعتقد من لا يقدر نفسه أنه إنسان غير مقبول وبالتالى يشعر بالعجز.

ويرى روزنبرغ (١٩٧٩) أن تقدير الذات هو مفهوم يعكس اتجاه الفرد نحو نفسه وأن احترامه لذاته هو نتيجة اقتناعه بأهميتها ورفعتها المعنوية فيعامل نفسه بمستوى عال من التقدير والكرامة.

ويعتقد كوبر سميث (١٩٦٧) أن تقدير الذات أمر يصعب شرحه لأنه يتضمن دلالات نفسية داخلية فى نظرة الإنسان لنفسه وأخرى خارجية فى تحليل الشخص لتأثيره على الآخرين ومدى تقبلهم له.



وعلى أى حال فهى نظرة يشوبها الكثير من العاطفة لذلك فهى قد تتموج بين الرفض والاستحسان.

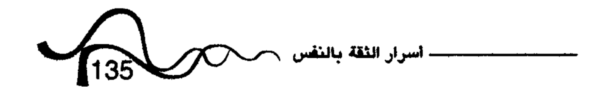
أما ديمو (١٩٨٥) فيرى أن تقدير الذات يدل على مشاعر إيجابية تجاه النفس تقود الإنسان نحو النجاح الذى بدوره يعزز تقدير ذاته أكثر مما ينعكس على الآخرين الذين يرحبون به أكثر من غيره، لذلك فهو يرى أن نجاح الشخص يبدأ من نظرته الخاصة لنفسه.

وأخيرًا يذكر جارارد (١٩٨٠) أن الإنسان الذى يثق بنفسه ويقدرها هو الأكثر فعالية فى المجتمع والأنجح فى نقل خبرات جديدة للآخرين، وهذا ينم عن نضج نفسى وعقلى عالى المستوى.

لذلك من المنطقى أن نعتبر من يسمح لنفسه أن يعيش حياة مليئة بالسقطات أنه فى بداية الأمر يعانى من اختلال فى نظرته الذاتية لنفسه. فهناك

من يعيش فى بوتقة حياة قاتمة معتمة تغذيها أفكار سلبية مظلمة عن نفسه وقدراته وعن حظه فى الحياة وعن الآخرين. لذلك من الصعب على إنسان مهزوز مثل هذا أن يبادر الى عمل شىء مختلف لأنه شخص يحب أن يكون ضمن مجموعة كبيرة يقودها إنسان واضح يشتت الأضواء عن نقصه.

وقد تتطرف هذه المشاعر السلبية عند البعض فتجعل منهم أناسًا محبين لأفعال شاذة غير متوقعة منهم، وكأنهم بالقيام بها يحاولون إثبات أهميتهم فى الحياة وخطف إعجاب واحترام أشخاص معينين. وهذا يفسر لماذا بعض القتلة والسفاحين يكونون أشخاصًا يعيشون حياة انطوائية غير مثيرة فيعيشون صراعًا نفسيًا يجعلهم يرتدّون على أنفسهم ثم يصلون لمرحلة الانتقام من الآخرين، فالرجل الذى كان يعانى من قسوة أمه أو من رفض المرأة له كرفيق فإنه يقوم بعقاب النساء اللاتى يذكّرنه بعقدته.



يحتاج النجاح فى الحياة إلى تقدير كل واحد منا قيمة ذاته..

تقول د. نانسى ويلوت استاذ علم النفس بجامعة كولومبيا: إن صورتنا عن أنفسنا تسهم بشكل فعال فى نجاحنا، لأن أى خلل يحدث فى هذه الصورة يدفعنا لسوء تقدير امكاناتنا ومستقبلنا وطموحاتنا مما يعرقل قدرتنا على تحقيق الأفضل.

لذا تقدم لك د. نانسى بعض النصائح التى تساعدك على تحقيق التقدير لذاتك:

ـ لا تعقد المقارنات بينك وبين الآخرين لأن المقارنات كثيراً ما تكون مضللة، وقد تؤدى إلى الشعور بالإحباط وشل القدرة.

اقنع ذاتك بتميزها

فكل انسان يتمتع بشئ يميزه عن غيره ويكون مصدراً لإعجاب الآخرين وأداة لتحقيق أهدافه

الخاصة والعامة، والإقتناع التام بهذا هو أول مقومات النجاح، والمطلوب اذن اكتشاف هذه الصفات والتمسك بها.

تقدير كل الصفات الخاصة والعيوب البسيطة

أيضاً مثل شكل الأنف أو حجم الجسم أو نوع الشعر لأن التفكير بين الكثير فيها يمكن أن يصيب بالإحباط، والأفضل ان يحب كل رجل نفسه ويقدر ما يمتلكه من صفات.

ركز على ابراز معالم التميز الخاصة بك

فهذا كفيل بأن يمنحك شعوراً بالثقة ويخرجك من دائرة الإحباط.

تمسك بقراراتك

وكن صارما فى تحديد أهدافك وقراراتك فذلك يدعم قدرتك اللاحقة على القبول والرفض ويكسبك احترام الذات.

فالتعبير عن الإنفعالات الإيجابية والسلبية يكسبك قدرة على المواجهة وهو أمر مدعم للشخصية وللثقة بالنفس. كما أن كبت المشاعر خاصة السلبية يتسبب فى الإحساس بالتعاسة.

لا تلوم نفسك

فأحياناً لا تسير الأمور كما نتمنى، فلا تلم نفسك على ذلك لأن كل انسان معرض للخطأ فى تقدير المواقف فتعلم من أخطائك واكتفى بالإعتذار عنها دون تعذيب نفسك.

لاتترك نفسك فريسة للشعور بالأسى على ذاتك

فالأشخاص الذين يهتمون بالنجاح فى حياتهم لا يضيعون وقتهم فى الاسى.

تعلم الإستقلال التام

فالإستقلال فى الإنجاز يكسب الشخصية القوة.

إذ ترتبط القدرة على التغلب على الصعاب بقدرتك على الإبتسام الذى يدعم الإستجابات الجيدة.

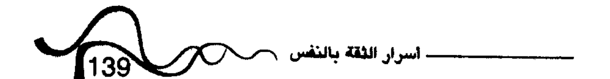
وأخيراً حاول ان تعلم أطفالك هذه الخصال منذ الصغر حتى ينشأوا معتزين بأنفسهم ومقدرين لذواتهم ناجحين فى حياتهم.

تعزيز تقدير الذات

ويتم تعزيز تقدير الذات فى جوانب عديدة منها:

(أ) الجانب الروحى:

- إن تحقيق التوازن الروحى يتم عن طريق إيماننا بالله عز وجل والسعى لمرضاته والحرص على إتباع أوامره واجتناب نواهيه والصدق فى علاقتنا مع السميع البصير وتقوية العلاقة مع رب العزة والجلال ومناجاته فى السراء والضراء فكل ذلك يؤدى إلى راحة البال والتخلص من الخوف والقلق ويمدنا بالقوة والشجاعة القدرة على مقاومة ضغوط



ومصاعب الحياة والتغلب عليها، وكذلك تجعلنا فاعلين مؤثرين فى محيطنا.

(ب) الجانب العقلى:

- لا يخفى على أحد ما لهذا الجانب من أثر فى تقدير الذات إن لم يكن محور تقدير الذات يدور حول هذا الجانب، ويتضمن الجانب العقلى "التفكير المنطقى والتعلم المستمر"

- **يقصد بالتفكير المنطقى:** التفكير العقلانى القائم على العقل والمنطق ويكون متوافق مع الواقع، فالأفكار المنطقية تثير مشاعر إيجابية ونتائج بناءه تساعد على بناء وتقدير الذات.

- **التعليم المستمر:** إن الالتزام بالتعليم المستمر مدى الحياة يساعد على الاحتفاظ بمستوى جيد من تقدير الذات ويؤدى إلى اكتشاف طرق أفضل للأداء والكفاءة وقدرة أكبر على الحكم وتقييم الأمور ونضج الرؤية والتصور لأمور الحياة.

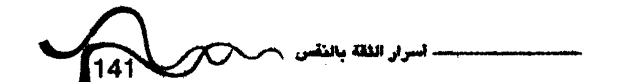
(ج) الجانب البدنى:

- إن الصحة كنز من كنوز الحياة من الضرورى المحافظة عليه وذلك من خلال اللياقة البدنية والتغذية الصحية الملائمة والراحة والاسترخاء المناسبين.

- فمن خلال هذه الأمور الثلاثة يعمل الجسم بأعلى مستوى من الكفاءة ويدفع بإذن الله عنه الأمراض والعلل.

(د) الجانب الاجتماعى:

- إن تنمية علاقاتنا بالآخرين على أساس الاحترام المتبادل والثقة وتعزيز التواصل مع الآخرين بشكل بناء والمبادرة بمساعدة الآخرين فى كل الأوقات والاحتكام إلى العقل والمنطق عند اختلافنا مع الآخرين كل ذلك يساهم فى تحقيق التوافق الاجتماعى والوصول إلى قبول ومكانة اجتماعية عالية



وأختتم بالتأكيد على أن تحقيق الذات أشبه ما يكون بالكائن الحى الذى ينمو ويترعرع بأفضل صورة نتيجة الرعاية والاهتمام المستمرين، فمن الأهمية بمكان أن نولى الجوانب السابقة الذكر اهتمامنا ورعايتنا ليتحقق لنا تقدير للذات يزداد يوماً بعد يوم بما نحققه من إنجازات وما نحمله من توازن وتوافق فى جميع جوانب حياتنا وبنظرتنا الإيجابية تجاه محيطنا الداخلى والخارجى.

وأكرر ما ذكرته فى مقال "المعلمون وتقدير الذات"... إن تقدير الذات ليس خاصية أو صفة بل هى رتبة فى الحياة نعيشها وننعم بما توفره لنا، والسعادة ليست بسمة ولكنها رضا.

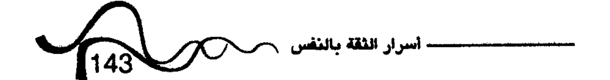
المقياس النفسى لتقدير الذات

هناك من يشعر داخل نفسه بأنه محترم ذو إنجاز..وهناك من يفخر بإنجازاته بينه وبين نفسه ويعالن بها بين الناس..وهناك من ينظر إلى مظهره

أمـام الناس ورأى الآخـرين فـيـه ومن ثم يحكم على نفـســه بـالقــبــول أو الـرفض وفــقــا لآراء الناس فيه....وهناك من يكمن احترامه لنفسه وفقا لقدرته على تعرية نفسه ومـواجـهـتـهـا بعـيـوبـهـا مع العـمل الدءوب لإصلاح عيوبها.

ولا شك أن انعدام احترام الإنسان لنفسه يصيبه بكثير من الاضطرابات منها على سبيل المثال:

فــقــدان الثــقــة بـالنفس وبقــدراتهــا الحقيقية...التردد...... العجز عن اتخاذ القرار الانسحاب من العلاقات الاجتماعية.... الشعور بالإحباط ومن ثم الفشل فى القيام بالأدوار البسيطة المنوط القيام بها... الشعور بالتفاهة وانعدام القيمة.... التمركز حول النفس.... الشعور بالإحراج..... الشعور بعدم الأمان.... محاولة البقاء بعيدا عن الأضواء....عدم القدرة على الحديث والتكلم فى المناسبات الاجتماعية والشعور بالإحراج الشديد إذا تم تكليفه بذلك.



إن عدم تقدير المرء لذاته بشكل ايجابى قد يجعله عدوا لنفسه..وإذا استعدى المرء نفسه فلا خير يُرجى منه وصار خطرا على نفسه وعلى المحيطين به.

نحتاج أن نفهم ذواتنا.. وإذا أردنا أن نفهم الذات..فما مفهوم الذات هذا؟!

وما تعريف الذات إذن؟!

هو ما أحمله من تقديرات عن نفسى.هذه النفس.. ما تقديراتى لها؟ ما نظرتى لها؟.. كيف أرى سلبياتى؟ كيف أرى إيجابياتى؟

هذا التقدير للذات وهذا المفهوم للذات: قد يكون صحيحاً وقد يكون خاطئاً:

الصحيح: أن ترى عيوبك بنفس الدرجة التى ترى فيها مزاياك.

والتصور الخاطئ:أن تضطرب عندك هذه الأمور فلا ترى إلا مزاياك وتبالغ بها أو لا ترى إلا عيوبك فتشل حركتك الطبيعية فى النمو النفسى والشعور بالصحة النفسية.

أمثلـــة:

١ ـ الفتاة التى تشعر بأنها ليست جميلة ومن ثم ستقل فرصتها فى الارتباط والزواج.

٢ ـ الفتى الذى يشعر بأنه غبى ومن ثم لن يلقى احترام الناس.

٣ ـ العامل الذى يفقد ثقته فى نفسه لمجرد أن رئيسه انتقده فى العمل مرة.

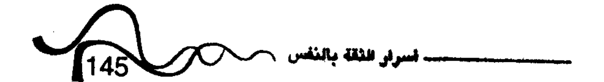
٤ ـ لاعب الكرة الذى يقرر الانسحاب لمجرد أن بعض الناس شتموه أو أهانوه.

٥ ـ الطالب الذى يقرر ترك الدراسة لمجرد انه بعض أساتذته انتقدوه.

٦ ـ أخرى

مقياس تقدير الذات

١- أشعر انى مثل الناس. لست مختلفا عنهم أو اقل منهم.



٢- أنا أتقبل نفسى كما هى وسعيد بنفسى.

٣- أنا استمتع بحياتى الاجتماعية.

٤- أنا أستحق أن أكون محبوباً وموضع احترام الآخرين.

٥-أشعر بانى ذو قيمة وأن هناك آخرين يحتاجون إلى.

٦- لست فى حاجة أن يقول الناس عنى أننى كفء فى أداء عملى.

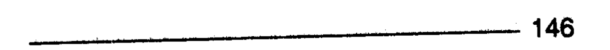
٧- لدى قدرة جيدة على صنع علاقات جيدة فى وقت قصير.

٩- أستطيع تقبل النقد دون أن يؤثر على حالتى المعنوية.

١٠- سهل على أن اعترف بعيوبى وأخطائى.

١١- لا أجد صعوبة فى أن أصرح بمشاعرى الحقيقية.

١٢- سهل على أن اعبر عن وجهة نظرى بسهولة ويسر.



١٣- أشعر بالسعادة العادية شأنى شأن الناس.

١٤- لا أحتاج موافقة ومباركة الآخرين لأشعر بانى الأفضل.

١٥- لا أشعر بالذنب عندما أفعل أو أقول ما أريد قوله أو فعله.

تحليل الإجابات وتفسيرها

أعط نفسك درجتين على كل إجابة بـ (نعم)، و(صفر) على كل إجابة بـ (لا) ثم انظر..

الدرجات من ٢٢ إلى ٣٠ تعنى أن لديك درجة جيدة من تقدير الذات.

الدرجات من ١٩ إلى ٢١ تعنى أن لديك درجة منخفضة من تقدير الذات لكنها فى حدود المعقول..وتحتاج معها إلى العمل ببعض النصائح كما سيرد هنا.

الدرجات من ١٥ إلى ١٨ تعنى أن لديك نقصا حادا فى تقدير الذات قد تحتاج معه إلى رأى

متخصصين فى الإرشاد النفسى فضلا عن العمل بالنصائح الواردة هنا.

نصائح للذين حصلوا على نتائج منخفضة

نورد بعض نصائح زيمباردو (أحد اشهر معالجى الخجل والقلق الاجتماعى) وغيره.ممن لهم اهتمامات بالعلاج المعرفى السلوكى للقلق الاجتماعى (باعتبار أن انخفاض تقدير الذات أحد أهم مظاهره):

- حاول أن تكتب رسالة إلى نفسك عندما تكون لديك مشاعر داخلية حول موضوع معين وتريد التعبير عنها، وإذا لم تكن راغبا فى الكتابة لا بأس من استخدام آلة تسجيل واستمع للشريط أو اقرأ الرسالة بعد الانتهاء من التسجيل أو الكتابة.

- حاول أن تكسب الثقة بنفسك وبقدراتك من خلال كتابة نقاط ضعفك كما تراها فى عمود خاص واكتب مقابل كل نقطة ضعف الصفة أو المضادة لنقطة ضعفك.

مثـــال:

لا أثق بالآخرين ـــــــــــــــــ أثق بنفسى.

الآخرون يكرهوننى ــــــ أنا محبوب من الآخرين.

الحياء من الإيمان ــــــــــ يد الله مع الجماعة.

ـ بعد كتابة المشاعر المتعارضة، حاول أن تفكر بنفسك وبسلوكك على أنك تتمتع بالمواصفات والمبادئ الصحية (جهة اليسار).

ـ حاول أن تتخيل مواقف سوف تسبب لك القلق والارتباك والإحراج لأنك خجول، وحاول بالمقابل أن تفكر بما كنت ستفعله لو لم تكن خجولا واستمر يوميا على نفس المنوال ولمدة أسبوع وبعدها إذا واجهت على أرض الواقع موقفا طبق ما فكرت به.

ـ ضع نفسك فى الطابور، سواء فى مواقف الباصات أو السوبر ماركت أو مطعم ما أو الدوائر الحكومية.

لا تنس أن تأخذ مكانك آخر الطابور وابدأ الحديث مع الذى أمامك أو خلفك بسؤال مناسب لموقف الطابور ومن ذلك السؤال اتبع شعار الحديث ذو شجون.

ـ احمل معك كتابا أو شيئا ملفتا للانتباه يثير فضول الكثيرين، وكن جاهزا للرد على الاستفسارات أو ملاحظات الآخرين.

ـ كن البادئ فى الحديث مع الآخرين ومن أفضل وسائل افتتاح الحديث هو الثناء أو إبداء الإعجاب بصفة أو شىء معين فى الآخرين.

ـ ألقِ التحية يوميا على خمسة أشخاص غرباء على الأقل ولا تصرفهم ولا تنس أن تكون مبتسما عندما تلقى التحية.

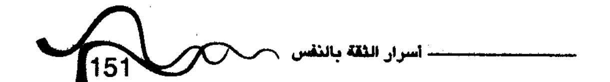
ـ اخرج للسوق واسأل عن أماكن أو محلات معينة حتى ولو كنت تعرف مكانها وكيفية الوصول إليها، المهم أن تبادر الآخرين بالحديث ولا تنس أن

تشكر من سـألتـهم على لطفـهم وأدبهم عندمـا أرشدوك للعنوان المطلوب.

- اكتب على الورقة ماذا تنوى القيام به وأسباب ترددك فى القيام به ثم قيم نفسك من خلال تسجيل عدد المرات التى قمت فيها بالفعل بتنفيذ ما نويت وعزمت على أدائه، وماذا حدث لك بعد أن نفذت ما نويت.

حيل الثقة والصداقة

الثقة والصداقة مرتبطتان ارتباطاً وثيقاً. تكوين العلاقات هو أساس فى كل جانب من جوانب الحياة، العمل، ووقت الفراغ، والعلاقات الحميمة. إن القدرة على مقابلة أناس جدد وتقوية هذه العلاقة للوصول بها إلى مستوى الصداقة تعنى أنك لن تكون فى حاجة أبداً إلى الشعور بالوحدة ثانية. بل والأكثر من ذلك هو أن الناس يشتون من أجل الناس. هذا يعنى أنه إن كنت تشترى أو تبيع شيئاً ما، فالأرجح أنك ستحصل على ما تريده إذا كنت محبوباً وودوداً.



سيتناول هذا الموضوع كيفية إقامة علاقات صداقة والحفاظ عليها، وكيفية التعامل مع الخلافات أو المجادلات التى تنشأ، كما يتعرض الموضوع لكيفية التعامل مع الغيرة وكيفية التصرف عندما تتضح لك حقيقة صديقك ولا يعود صديقك.

أيضاً سيعرض عليك هذا الموضوع فكرة توسيع نطاق صداقاتك. وفوائد ذلك هى:

- أن تثرى حياتك بهؤلاء الذين لديهم أنشطة واهتمامات مختلفة.
- أن يكون لديك بدائل لو رحل واحد أو اثنان من أصدقائك المقربين للعيش فى مكان آخر.
- أن تقيم شبكة اتصال يتقابل من خلالها الأصدقاء.
- أن يكون لديك مجموعة دعم متبادل لتقديم وتلقى المساعدة وقت الأزمات.

ـ أن تتجنب كروب الحياة بأن تجد من تتحدث إليه.

قبل أن نبدأ هذه الرحلة، أجب أولاً عن الأسئلة التالية حتى تتفهم بشكل أفضل المستوى الحالى للثقة التى تتمتع بها فيما يتعلق بتكوين صداقات جديدة وكيفية التفاعل مع أصدقائك الحاليين.

فحص لواقع صداقاتك...

١- هل أجتذب أصدقاء بسهولة؟................

٢- عندما أقابل شخصاً لأول مرة، هل أفكر فى كيفية الحفاظ على هذه الصداقة؟............

٣- هل نطاق صداقاتى محدود أم واسع؟...........

٤- هل كل أصدقائى من أيام الدراسة؟..........

وإن كانوا كذلك، فما السبب؟.......................

٥- هل كل أصدقائى من محيط العمل؟...........

وإن كانوا كذلك، فلم؟..........................



٦- هل أسعى جاهداً للحفاظ على علاقاتى عن طريق كتابة الخطابات والرسائل الإلكترونية والاتصالات الهاتفية ودعوة ناس لزيارتى؟...........

٧- هل فقدت الاتصال بأصدقائى بمرور السنوات؟............

إذا كان الحال كذلك، فما السبب؟..............

٨- هل أحب جميع أصدقائى أم أنهم فى بالى فقط لأنهم دائماً ما يكونون حولى؟................

٩- هل يمكننى الاعتماد على أصدقائى فى أوقات الشدة؟..........

إذا أجبت بـ "لا"، فما السبب؟.................

١٠- إذا وثقت بصديقى وبُحت له أسرارى، فهل يظل أهلاً لهذه الثقة ويكتم السر؟...............

١١- هل أنا أحسد أصدقائى؟............

كيف يظهر على ذلك؟.............

١٢- هل يحسدنى أصدقائى؟..........

كيف يظهر عليهم ذلك؟.........

١٣- هل أكون حاسماً مع أصدقائى عندما يفعلون أشياء لا أرضى عنها؟.............

١٤- هل أشعر بأن أصدقائى يحبوننى بإخلاص؟..........

ما الذى يدعم تقدير الذات وما الذى يحطمه؟

شكل خبراتنا فى الطفولة والبلوغ شخصياتنا وكياننا، فتسهم فى تحديد مستوى تقدير الذات لدينا وتساعدنا على أن نكون ما نحن عليه؛ فإذا كانت خبراتنا فى الطفولة سعيدة وثرية بالحب الغامر الذى ينمى مشاعرنا الانفعالية، فإن ذلك يمنحنا الثقة بالنفس وتتكون لدينا صورة إيجابية عن الذات وهذا إنما ينتج عنه المستوى المرتفع لتقدير الذات، وعلى النقيض فإن تجاربنا البائسة فى مرحلة الطفولة المبكرة تشكل لنا عوائق انفعالية

تتسبب بالتالى فى انخفاض مستوى تقدير الذات لدينا.

وبالمثل فإن استمرار خبراتنا الإيجابية فى سنوات البلوغ يضيف إلى استمرار المستوى المرتفع من تقدير الذات، وكذلك فإن مستوى تقدير الذات ينخفض بناء على الخبرات السلبية المستقاة من خبرات الطفولة السلبية أيضًا. بل إن أحدنا قد يتردى لديه المستوى المرتفع لتقدير الذات الذى كان يتمتع به فى الطفولة نتيجة للتحول غير المتوقع لمسار أحداث الحياة مثل فقد الوظيفة أو رحيل شخص عزيز أو الطلاق أو التعرض لحادث مروع أو الإصابة بمرض عضال أو خسارة مبلغ كبير من المال، علاوة على أن الاضطرابات الزوجية والمشكلات المالية يشكلان مزيجًا حتميًا لتحطيم تقدير الذات.

وإليكم بعض العوامل الشائعة التى تؤدى لتحطيم تقدير الذات:

- عندما تقرر التصديق على تعليقات الآخرين السلبية عنك.

- عندما تستغرق فى حوار سلبى مع النفس.

- عندما تستغرق فى الشعور بالشفقة على الذات.

- عندما تلقى باللوم، لما أنت عليه، على الآخرين.

- عندما ترفض الاعتراف بأنك فى حاجة للمساعدة عند مواجهة المشكلات المعضلة.

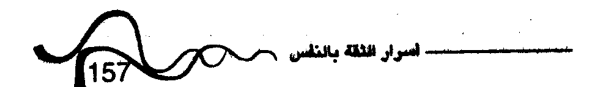
- عندما تعانى من الاكتئاب بسبب طول فترة المرض.

- عندما تعانى من إعاقة بدنية.

- عندما يسىء المحيطون إليك لفظيا أو نفسيًا أو معنويًا أو بدنيًا.

- عندما تخفق فى تحقيق آمال الآخرين فيك فيرونك غير نافع.

- عندما تؤمن بضرورة الاعتناء بالآخرين وإسعادهم على حساب نفسك.



- عندما يفرق المجتمع بينك وبين الآخرين بناء على النوع أو اللون أو التنشئة.
- عندما يستغل الآخرون أوجه النقص لديك ذريعة للإساءة إليك وخداعك.
- عندما يتعمد شريك حياتك أن يشعرك بالدونية ليسيطر عليك.
- عندما يستغلك أبنائك لتحقيق تطلعاتهم وتحقيق أحلامهم.
- عندما تشعر بأنك لا تتحمل الضغوط الناتجة عن رؤية نجاحات الآخرين.
- عندما تمثل عقدة النقص إحدى سمات عائلتك بحيث تنتقل عبر أجيال العائلة.
- عندما يوجه إليك اللوم الدائم.
- عندما لا تكون الأمور على ما يرام وتعانى من الضغط.
- عندما تسوء أحوالك المالية.

■ ■ ■


محتويات

